

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Комитет образования администрации МО «Выборгский район» Ленинградской области

МБОУ «СОШ №10»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом МБОУ СОШ №10

Директор школы

\_\_\_\_\_ Лобанкова О.С.

Протокол №17

от 17.06.2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_ Лобанкова О.С.

Приказом №164

от 17.06.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 1605878)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Свешников Михаил Борисович  
учитель физической культуры

г.Выборг 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, 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 «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                  | 2                   | 02.09.2022               | 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;;<br>проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;;<br>проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; | Практическая работа; | РЭШ  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |                          |   |                      |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |                          |   |                      |  |
| 2.1.   | <b>Режим дня школьника</b>  | 2                | 0                  | 2                   | 05.09.2022<br>06.09.2022 | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;   | Устный опрос;        | рэш  |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |                          |   |                      |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |                          |   |                      |  |
| <b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |                          |   |                      |  |
| 3.1.   | <b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>   | 1                | 0                  | 1                   | 07.09.2022               | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;   | Практическая работа; | -  |
| 3.2.   | <b>Осанка человека</b>  | 1                | 0                  | 1                   | 12.09.2022               | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;   | Практическая работа; | -  |
| 3.3.   | <b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>                                  | 1                | 0                  | 1                   | 14.09.2022               | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;   | Практическая работа; | -  |
| 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> | 5                | 0                  | 5                   | 16.09.2022               | знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;   | Практическая работа; | -  |
| 4.2.   | <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>     | 2                | 0                  | 2                   | 29.09.2022               | разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);   | Практическая работа; | -  |

|  |   |    |   |    |                          |  |                      |     |
|--|---|----|---|----|--------------------------|--|----------------------|-----|
| 4.3.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 3  | 0 | 3  | 08.10.2022               | разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;   | Тестирование;        | -   |
| 4.4.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения  | 2  | 0 | 2  | 12.10.2022<br>15.10.2022 | разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;   | Практическая работа; | -   |
| 4.5.   | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения  | 2  | 0 | 2  | 17.10.2022<br>19.10.2022 | разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;;  | Практическая работа; | -   |
| 4.6.   | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке  | 9  | 0 | 9  | 21.10.2022<br>29.10.2022 | разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;   | Практическая работа; | -   |
| 4.7.   | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом                                      | 9  | 0 | 9  | 07.11.2022<br>15.11.2022 | разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;   | Зачет;               | -   |
| 4.8.   | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге  | 10 | 0 | 10 | 16.11.2022<br>30.11.2022 | обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;   | Практическая работа; | РЭШ |
| 4.9.   | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места  | 5  | 0 | 5  | 05.12.2022<br>14.12.2022 | обучаются приземлению после прыгивания с горки матов;;   | Практическая работа; | РЭШ |
| 4.10   | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега   | 5  | 0 | 5  | 16.12.2022<br>23.12.2022 | разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; | Практическая работа; | РЭШ |
| 4.11   | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры  | 22 | 0 | 22 | 27.02.2023               | играют в разученные подвижные игры;  | Практическая работа; | РЭШ |
| Итого по разделу   |   | 81 |   |    |                          |  |                      |     |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |   |    |   |    |                          |  |                      |     |
| 5.1.   | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО             | 18 | 0 | 18 | 01.03.2023<br>25.05.2023 | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;  | Практическая работа; | -   |
| Итого по разделу   |   | 18 |   |    |                          |  |                      |     |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |   | 99 | 0 | 99 |                          |  |                      |     |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля    |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------|
|          |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                               |
| 1.       | ЛИЧНАЯ ГИГЕНА  | 1                | 0                     | 1                      | 01.09.2022       | Практическая<br>работа;       |
| 2.       | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20м.              | 1                | 0                     | 1                      | 02.09.2022       | Практическая<br>работа;       |
| 3.       | Режим дня школьника                                      | 1                | 0                     | 1                      | 05.09.2022       | Практическая<br>работа;       |
| 4.       | Режим дня школьника                                      | 1                | 0                     | 1                      | 06.09.2022       | Практическая<br>работа;       |
| 5.       | Тб на уроках физической культуры. Ходьба и бег.          | 1                | 0                     | 1                      | 07.09.2022       | Практическая<br>работа;       |
| 6.       | Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м.               | 1                | 0                     | 1                      | 12.09.2022       | Тестирование;                 |
| 7.       | Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60м. | 1                | 0                     | 1                      | 14.09.2022       | Тестирование;                 |
| 8.       | Ходьба и бег.  | 1                | 0                     | 1                      | 16.09.2022       | Практическая<br>работа;       |
| 9.       | Акробатика. Строевые упражнения.                         | 1                | 0                     | 1                      | 19.09.2022       | Практическая<br>работа;       |
| 10.      | Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения               | 1                | 0                     | 1                      | 21.09.2022       | -;                            |
| 11.      | Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения               | 1                | 0                     | 1                      | 23.09.2022       | -;                            |
| 12.      | Висы. Вис стоя и лежа. Строевые упражнения               | 1                | 0                     | 1                      | 26.09.2022       | -;                            |
| 13.      | Кувырок вперед, стойка на лопатках                       | 1                | 0                     | 1                      | 28.09.2022       | Практическая<br>работа;       |
| 14.      | Кувырок вперед, стойка на лопатках                       | 1                | 0                     | 1                      | 30.09.2022       | Практическая<br>работа;<br>-; |
| 15.      | Кувырок вперед, стойка на лопатках                       | 1                | 0                     | 1                      | 03.10.2022       | -;                            |

|     |  |   |   |   |                  |                      |
|-----|--|---|---|---|------------------|----------------------|
| 16. | Лазание по гимнастической стенке   | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022       | -;                   |
| 17. | Лазание по гимнастической стенке   | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022       | -;                   |
| 18. | Лазание по гимнастической стенке   | 1 | 0 | 1 | 10.10.2022       | Практическая работа; |
| 19. | перелезание через коня, бревно.  | 1 | 0 | 1 | 12.10.2022       | Практическая работа; |
| 20. | перелезание через коня, бревно.  | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022       | Практическая работа; |
| 21. | перелезание через коня, бревно.  | 1 | 0 | 1 | 17.10.2022       | Практическая работа; |
| 22. | перелезание через коня, бревно.  | 1 | 0 | 1 | 19.10.2022       | Практическая работа; |
| 23. | Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме о дыхании при передвижении по дистанции. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 1000м с переменной скоростью.  | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022<br>-; | -;                   |
| 24. | На учебном круге учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Разучивание техники подъема «лесенкой». Прохождение с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно). | 1 | 0 | 1 | 24.10.2022<br>-; | -;                   |

|     |  |   |   |   |                  |    |
|-----|--|---|---|---|------------------|----|
| 25. | <p>На учебном круге учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствование техники спуска в низкой стойке.</p> <p>Разучивание техники подъема «лесенкой».</p> <p>Прохождение с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно).</p>          | 1 | 0 | 1 | 26.10.2022<br>-; | -; |
| 26. | <p>Разучивание техники попеременно двухшажного хода без палок.</p> <p>Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Закрепление техники подъема «лесенкой».</p> <p>Прохождение с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).</p>                               | 1 | 0 | 1 | 28.10.2022<br>-; | -; |
| 27. | <p>Разучивание техники попеременно двухшажного хода без палок.</p> <p>Совершенствование техники спуска в низкой стойке. Закрепление техники подъема «лесенкой».</p> <p>Прохождение с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно).</p>                               | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022<br>-; | -; |
| 28. | <p>Правильность выполнения скользящего шага и закрепление техники попеременно двухшажного хода без палок. Оценивание техники спуска в низкой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой». Прохождение с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км.</p> | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022<br>-; | -; |

|     |   |   |   |   |                  |                      |
|-----|---|---|---|---|------------------|----------------------|
| 29. | Правильность выполнения скользящего шага и закрепление техники попеременно двухшажного хода без палок. Оценивание техники спуска в низкой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой». Прохождение с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км. | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022<br>-; | -;                   |
| 30. | Правильность выполнения скользящего шага и закрепление техники попеременно двухшажного хода без палок. Оценивание техники спуска в низкой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой». Прохождение с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км. | 1 | 0 | 1 | 16.11.2022<br>-; | -;                   |
| 31. | Техника спуска в высокой стойке. Оценивание техники подъема «лесенкой» (выборочно). Игру «Пройди в ворота».   | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022<br>-; | -;                   |
| 32. | Техника спуска в высокой стойке. Оценивание техники подъема «лесенкой» (выборочно). Игру «Пройди в ворота».   | 1 | 0 | 1 | 21.11.2022       | Практическая работа; |
| 33. | Техника спуска в высокой стойке. Оценивание техники подъема «лесенкой» (выборочно). Игру «Пройди в ворота».   | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022       | Практическая работа; |
| 34. | Техника спуска в высокой стойке. Оценивание техники подъема «лесенкой» (выборочно). Игру «Пройди в ворота».   | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022       | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |                  |                      |
|-----|---|---|---|---|------------------|----------------------|
| 35. | Техника попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить).<br>Закрепление техники спуска в высокой стойке.<br>Совершенствование техники и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».                   | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022       | Практическая работа; |
| 36. | Техника попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить).<br>Закрепление техники спуска в высокой стойке.<br>Совершенствование техники и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».                   | 1 | 0 | 1 | 07.12.2022       | Практическая работа; |
| 37. | Разучивание техники попеременно двухшажного хода с палками.<br>Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».<br>Совершенствование техники и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022<br>-; | -;                   |
| 38. | Разучивание техники попеременно двухшажного хода с палками.<br>Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».<br>Совершенствование техники и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | 1 | 0 | 1 | 12.12.2022<br>-; | -;                   |

|     |  |   |   |   |                  |    |
|-----|--|---|---|---|------------------|----|
| 39. | <p>Разучивание техники попеременно двухшажного хода с палками.</p> <p>Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».</p> <p>Совершенствование техники и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».</p> | 1 | 0 | 1 | 14.12.2022<br>-; | -; |
| 40. | <p>Разучивание техники попеременно двухшажного хода с палками.</p> <p>Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».</p> <p>Совершенствование техники и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».</p> | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022<br>-; | -; |
| 41. | <p>Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.</p>   | 1 | 0 | 1 | 19.12.2022<br>-; | -; |
| 42. | <p>Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ</p>  | 1 | 0 | 1 | 21.12.2022<br>-; | -; |
| 43. | <p>Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ</p>  | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022<br>-; | -; |

|     |  |   |   |   |                  |                      |
|-----|--|---|---|---|------------------|----------------------|
| 44. | Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.   | 1 | 0 | 1 | 26.12.2022<br>-; | -;                   |
| 45. | Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.   | 1 | 0 | 1 | 11.01.2023<br>-; | -;                   |
| 46. | Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.   | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023       | Практическая работа; |
| 47. | Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.   | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023<br>-; | -;                   |
| 48. | Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.   | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023<br>-; | -;                   |
| 49. | Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.   | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023<br>-; | -;                   |
| 50. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | 1 | 0 | 1 | 23.01.2023<br>-; | -;                   |

|     |  |   |   |   |                  |                      |
|-----|--|---|---|---|------------------|----------------------|
| 51. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | 1 | 0 | 1 | 25.01.2023<br>-; | -;                   |
| 52. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023       | Практическая работа; |
| 53. | Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.  | 1 | 0 | 1 | 30.01.2023<br>-; | -;                   |
| 54. | Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.  | 1 | 0 | 1 | 01.02.2023<br>-; | -;                   |
| 55. | Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.  | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023<br>-; | -;                   |
| 56. | Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».   | 1 | 0 | 1 | 06.02.2023<br>-; | -;                   |
| 57. | Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».   | 1 | 0 | 1 | 08.02.2023<br>-; | -;                   |

|     |   |   |   |   |                  |                      |
|-----|---|---|---|---|------------------|----------------------|
| 58. | Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».  | 1 | 0 | 1 | 10.02.2023       | Практическая работа; |
| 59. | Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».  | 1 | 0 | 1 | 13.02.2023<br>-; | -;                   |
| 60. | ОРУ. Игра «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.             | 1 | 0 | 1 | 15.02.2023<br>-; | -;                   |
| 61. | ОРУ. Игра «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.             | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023<br>-; | -;                   |
| 62. | Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | 20.02.2023<br>-; | -;                   |
| 63. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 | 0 | 1 | 22.02.2023       | -;                   |
| 64. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 | 0 | 1 | 01.03.2023       | -;                   |
| 65. | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.  | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023       | Практическая работа; |
| 66. | Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Развитие скоростно-силовых способностей.                                   | 1 | 0 | 1 | 06.03.2023<br>-; | -;                   |

|     |  |   |   |   |                  |                      |
|-----|--|---|---|---|------------------|----------------------|
| 67. | «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчкиИгра ».<br>Развитие скоростно-силовых способностей.                     | 1 | 0 | 1 | 08.03.2023<br>-; | -;                   |
| 68. | Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023       | -;                   |
| 69. | Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1 | 0 | 1 | 13.03.2023       | -;                   |
| 70. | Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1 | 0 | 1 | 15.03.2023       | -;                   |
| 71. | Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки».   | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023       | -;                   |
| 72. | Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки».   | 1 | 0 | 1 | 20.03.2023       | -;                   |
| 73. | Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки».   | 1 | 0 | 1 | 22.03.2023       | -;                   |
| 74. | Игра «Защита укрепления».<br>Эстафеты с гимнастическими палками.<br>Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | 03.04.2023       | Практическая работа; |
| 75. | Игра «Защита укрепления».<br>Эстафеты с гимнастическими палками.<br>Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | 05.04.2023<br>-; | -;                   |
| 76. | Игра «Защита укрепления».<br>Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.    | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023<br>-; | -;                   |
| 77. | Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1 | 0 | 1 | 10.04.2023       | -;                   |
| 78. | Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1 | 0 | 1 | 12.04.2023       | -;                   |
| 79. | Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023       | -;                   |

|     |  |   |   |   |                  |                               |
|-----|--|---|---|---|------------------|-------------------------------|
| 80. | ОРУ. Игра<br>«Кузнечики»Эстафеты.<br>Развитие<br>скоростно-силовых<br>способностей. День   | 1 | 0 | 1 | 17.04.2023<br>-; | -;                            |
| 81. | ОРУ. Игра<br>«Кузнечики»Эстафеты.<br>Развитие<br>скоростно-силовых<br>способностей   | 1 | 0 | 1 | 19.04.2023<br>-; | -;                            |
| 82. | ОРУ. Игра<br>«Кузнечики»Эстафеты.<br>Развитие<br>скоростно-силовых<br>способностей   | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023       | Практическая<br>работа;       |
| 83. | ОРУ. Игра<br>«Кузнечики»Эстафеты.<br>Развитие<br>скоростно-силовых<br>способностей   | 1 | 0 | 1 | 24.04.2023<br>-; | -;                            |
| 84. | ОРУ. Игра<br>«Кузнечики»Эстафеты.<br>Развитие<br>скоростно-силовых<br>способностей   | 1 | 0 | 1 | 26.04.2023<br>-; | -;                            |
| 85. | Инструктаж по Т.Б.<br>Выполнение команд «Шире<br>шаг!», «Чаще шаг!»,<br>«Реже!»Перекаты и<br>группировка с последующей<br>опорой<br>руками за головой. 2-3<br>кувырка вперёд. ОРУ.<br>Игра«Что изменилось?».<br>Развитие координационных<br>способностей | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023       | Практическая<br>работа;<br>-; |
| 86. | Выполнение команд «Шире<br>шаг!», «Чаще шаг!»,<br>«Реже!»Перекаты и<br>группировка с последующей<br>опорой<br>руками за головой. 2-3<br>кувырка вперёд. ОРУ.<br>Игра«Что изменилось?».<br>Развитие координационных<br>способностей                       | 1 | 0 | 1 | 29.04.2023<br>-; | -;                            |

|     |  |   |   |   |                  |    |
|-----|--|---|---|---|------------------|----|
| 87. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»Перекаты и группировка с последующей опорой | 1 | 0 | 1 | 03.05.2023<br>-; | -; |
| 88. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»Перекаты и группировка с последующей опорой | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023<br>-; | -; |
| 89. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»Перекаты и группировка с последующей опорой | 1 | 0 | 1 | 10.05.2023<br>-; | -; |
| 90. | ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.                            | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023<br>-; | -; |
| 91. | ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.                            | 1 | 0 | 1 | 15.05.2023<br>-; | -; |
| 92. | ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.                            | 1 | 0 | 1 | 17.05.2023<br>-; | -; |
| 93. | ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.                            | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023<br>-; | -; |
| 94. | ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.                            | 1 | 0 | 1 | 22.05.2023<br>-; | -; |

|                                     |  |    |   |    |                  |    |
|-------------------------------------|--|----|---|----|------------------|----|
| 95.                                 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ.<br>Игра «Что изменилось?».<br>Развитие координационных способностей. | 1  | 0 | 1  | 24.05.2023<br>-; | -; |
| 96.                                 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.   | 1  | 0 | 1  | 26.05.2023<br>-; | -; |
| 97.                                 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.   | 1  | 0 | 1  | 27.05.2023<br>-; | -; |
| 98.                                 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.   | 1  | 0 | 1  | 29.05.2023<br>-; | -; |
| 99.                                 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.   | 1  | 0 | 1  | 31.05.2023<br>-; | -; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 99 | 0 | 99 |                  |    |

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

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

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

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ

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

рэш

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**  
**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**  
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575788

Владелец Лобанкова Ольга Станиславовна

Действителен с 21.06.2022 по 21.06.2023