

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Управление образования и науки Липецкой области  
Комитет образования администрации Липецкого муниципального района Липецкой области  
МБОУ СШ с.Ильино

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей начальных классов

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Мещерякова Т.А.

Протокол №

От " " г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Борцова И.В.

Протокол №

От " " г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Харин А.С.

Приказ №

от " " г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель:  
Учителя начальных классов

Липецк 2022

**Календарно- тематическое планирование 1 класс**

<b>№ урока по порядку</b>	<b>№ урока по теме</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата проведения</b>
<b><i>Знания о физической культуре. Физическая культура (1 ч)</i></b>			
<b>1</b>	<b>1</b>	Понятие о физической культуре. Профилактика травматизма. <i>Режим дня, его содержание и правила планирования. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья).</i>	
<b><i>Лёгкая атлетика (11ч)</i></b>			
<b><i>Беговая подготовка(7ч)</i></b>			
<b>2</b>	<b>1</b>	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Бег с ускорением.	
<b>3</b>	<b>2</b>	Бег 30 м. Челночный бег 3х5м.	
<b>4</b>	<b>3</b>	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 60 м. Челночный бег 3х 10м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
<b>5</b>	<b>4</b>	Бег из различных исходных положений. Смешанное передвижение до 600м.	
<b>6</b>	<b>5</b>	Смешанное передвижение до 800м. <i>Бег с ускорением от 10 до 15м.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
<b>7</b>	<b>6</b>	Смешанное передвижение до 1 км.	
<b>8</b>	<b>7</b>	Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. «Круговая эстафета». Преодоление препятствий. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
<b><i>Прыжковая подготовка (2ч)</i></b>			
<b>9</b>	<b>1</b>	Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой: через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге.	
<b>10</b>	<b>2</b>	Прыжок с разбега с отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов. Прыжок в длину с разбега с	

		отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Прыжки высоты до 30 см. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
<b><i>Броски большого, метания малого мяча (2ч)</i></b>			
11	1	Броски мяча (0,5кг-1кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча в вертикальную цель(2х2м) с расстояния 3-4 м.	
12	2	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
<b><i>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры (1 ч)</i></b>			
13	1	История развития физической культуры.	
<b><i>Спортивные игры (5 ч)</i></b>			
<b><i>Подвижные игры на основе футбола (3ч)</i></b>			
14	1	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места.	
15	2	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного-двух шагов.	
16	3	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу.	
<b><i>Подвижные игры на основе баскетбола (2ч)</i></b>			
17	1	Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте.	
18	2	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча в движении индивидуально, в парах, стоя в шаге.	
<b><i>Знания о физической культуре. Физические упражнения (1ч)</i></b>			
19	1	Представление о физических упражнениях. <i>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</i>	
<b><i>Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия (1ч)</i></b>			
20	1	Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	
<b><i>Гимнастика с основами акробатики (14ч).</i></b>			
<b><i>Акробатика (6ч)</i></b>			
21	1	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и в колонне;	

		выполнение строевых команд: Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Группировка. Упражнения в группировке. Перекаты в группировке. Комплексы занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	
22	2	Основная стойка. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Перекаты в группировке, лежа на животе.	
23	3	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
24	4	Основная стойка. Построение в 2 шеренги. Упоры, седы, упражнения в группировке.	
25	5	Основная стойка. Построения и перестроения. Повороты направо, налево. Стойка на лопатках. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком.	
26	6	Строевые команды. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Акробатическая комбинация.	
<b>Снарядная гимнастика (4ч)</b>			
27	1	Лазание по канату. Ходьба по гимнастической скамейке., стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90 <sup>0</sup> Перешагивание через мячи.	
28	2	Опорный прыжок с места через гимнастического козла. Висы, упоры и перемахи на низкой перекладине. Упражнения в висе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
29	3	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	
30	4	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	
<b>Прикладная гимнастика (4ч)</b>			
31	1	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Передвижение в висе по гимнастической перекладине. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
32	2	Перелезание через горку матов. Лазание по наклонной скамейке на коленях. Подтягивание в	

		висе на низкой перекладине. Вис согнув ноги, вис углом.	
33	3	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
34	4	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	
<b>Способы физической деятельности. Самостоятельные игры и развлечения (1ч)</b>			
35	1	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в летнее время года.	
<b>Лыжные гонки (12ч)</b>			
36	1	Инструктаж по ТБ. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг без палок.	
37	2	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Ступающий шаг без палок. Эстафеты в передвижениях на лыжах.	
38	3	Особенности дыхания. Ступающий шаг с палками. Повороты переступанием на месте.	
39	4	Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием после движения.	
40	5	Техника скользящего шага. Повороты переступанием на месте и после движения. Прохождение дистанции 1000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
41	6	Скользящий шаг с палками. Круговая эстафета с палками.	
42	7	Техника скольжения с палками. Скольжение без палок. Передвижения на лыжах до 1 км.	
43	8	Повороты переступанием на месте и после движения. Передвижения на лыжах до 1 км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
44	9	Подъемы и спуски, повороты. Передвижения на лыжах до 1 км.	
45	10	Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижения на лыжах до 1 км.	
46	11	Прохождение дистанции 1000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
47	12	Скольжение с палками на учебном круге. Подъемы и спуски под уклон.	

<b>Спортивные игры (11ч)</b>			
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (3ч)</b>			
<b>48</b>	<b>1</b>	Бросок мяча снизу на месте в щит.	
<b>49</b>	<b>2</b>	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте, в шаге.	
<b>50</b>	<b>3</b>	Ведение мяча на месте, в шаге. Эстафеты с мячами.	
<b>Подвижные игры на основе волейбола (4ч)</b>			
<b>51</b>	<b>1</b>	Подбрасывание мяча.	
<b>52</b>	<b>2</b>	Приём и передача мяча.	
<b>53</b>	<b>3</b>	Подача мяча.	
<b>54</b>	<b>4</b>	Приём и передача мяча. подача мяча.	
<b>Подвижные игры на основе гандбола(4ч)</b>			
<b>55</b>	<b>1</b>	Специальные передвижения без мяча; ведение мяча.	
<b>56</b>	<b>2</b>	Приём и передача мяча в парах.	
<b>57</b>	<b>3</b>	Броски мяча в ворота.	
<b>58</b>	<b>4</b>	Приём и передача мяча в парах. Броски мяча в ворота.	
<b>Способы физической деятельности. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 ч)</b>			
<b>59</b>	<b>1</b>	Измерение показателей физического развития. Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.	
<b>Лёгкая атлетика (7ч)</b>			
<b>Прыжковая подготовка. Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>			
<b>60</b>	<b>1</b>	Прыжок в длину с места. Спрыгивание и запрыгивание. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.	
<b>61</b>	<b>2</b>	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Метание малого мяча в вертикальную цель. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
<b>62</b>	<b>3</b>	Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	
<b>Беговая подготовка (4ч)</b>			
<b>63</b>	<b>1</b>	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). Подготовка к выполнению видов	

		испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
<b>64</b>	<b>2</b>	Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м).	
<b>65</b>	<b>3</b>	Равномерный, медленный бег до 6 мин. Челночный бег. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	
<b>66</b>	<b>4</b>	Кросс 1 км. Игры и эстафеты с бегом на местности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».	