

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное образовательное учреждение

МАОУ "Средняя школа № 1"

Петропавловск - Камчатского городского округа

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей
физического, трудового и
эстетического воспитания

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Н.Р.Пронина

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СШ №1»

С.В. Беликов

Н.Р.Пронина

Протокол № _____
От ____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1318270)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 (а, б, в) классов

составитель:
учитель
Физ.культуры
Шкорин Ярослав
Сергеевич

Петропавловск-Камчатский 2023

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 прикладно-ориентированной 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 «Прикладная - 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 «Прикладная-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 «Прикладная-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.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

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.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе составляет 68 часов (два часа в неделю в каждом классе):

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

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

Прикладная-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

- познавательные УУД:
- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
 - понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
 - выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
 - обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
 - вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- коммуникативные УУД:
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
 - исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументировано высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
 - делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;
- регулятивные УУД:
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
 - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
 - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

➤ контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

➤ понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

➤ объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

➤ понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

➤ обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

➤ вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

➤ организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

➤ правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

➤ активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

➤ делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

➤ контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

➤ взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

➤ оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

➤ сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

➤ выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

➤ объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

➤ взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

➤ использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

➤ оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	всего	конт. работы	Практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре							
Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	В ходе урока				Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр	В ходе урока				Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

и спортивных эстафет					
Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	В ходе урока		Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды определения при организации строя;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу

0

Раздел 2. Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	В ходе урока		Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	В ходе урока		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Самоконтроль . Строевые команды и построения

В ходе урока

Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам:
«Становись!», «Равняйся!»,
«Смирно!», «Вольно!»,
«Отставить!», «Разойдись»,
«По-порядку рассчитайсь!»,
«На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;

Практическая работа;

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru/

Итого по разделу

0

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность

3.1 Модуль « Легкая атлетика»	24	0	24		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
-------------------------------	----	---	----	--	---	----------------------	---

3.2 Модуль «Гимнастика»	16	0	16		опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;		
3.3 Модуль «Лыжная подготовка»	18	0	18				
3.4 Модуль «Подвижные игры»	10	0	10				
Организующие команды и приемы	В ходе урока				Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу	68						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность							
Освоение физических упражнений	В ходе урока				Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу	0						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68				

Поурочное планирование для 1 класса

№ п\п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	04.09	Практическая работа
2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1	07.09	Практическая работа
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1	11.09	Практическая работа
4	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	1	14.09	Практическая работа

	Подвижная игра «Вызов номеров».					
5	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1	18.09	Практическая работа
6	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	21.09	Практическая работа
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1	25.09	Практическая работа
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	28.09	Практическая работа
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1	02.10	Практическая работа
10	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	0	1	06.10	Практическая работа

	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).					
11	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1	09.10	Практическая работа
12	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1	13.10	Практическая работа
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	16.10	Практическая работа
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	20.10	Практическая работа
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	23.10	Практическая работа
16	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1	27.10	Практическая работа
2 четверть						

17	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	6.11	Практическая работа
18	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	10.11	Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	13.11	Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	17.11	Практическая работа
21	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1	20.11	Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	24.11	Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	27.11	Практическая работа
24	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе,	1	0	1	01.11	Практическая работа

	сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;					
25	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	04.12	Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать)	1	0	1	08.12	Практическая работа
27	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1	11.12	Практическая работа
28	Модуль «Гимнастика». Висы простые	1	0	1	15.12	Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	18.12	Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	22.12	Практическая работа
31	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы	1	0	1	25.12	Практическая работа

	препятствий из гимнастического оборудования.					
32	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1	29.12	Практическая работа
3 четверть						
33	Модуль «Лыжная подготовка» Знакомство с основными лыжными ходами. Развитие быстроты. Имитационные упражнения	1	0	1	12.01	Практическая работа
34	Модуль «Лыжная подготовка» Развитие выносливости. Обучение посадке лыжника. Имитационные упражнения в движении, с палками.	1	0	1	15.01	Практическая работа
35	Модуль «Лыжная подготовка» Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1	19.01	Практическая работа
36	Модуль «Лыжная подготовка» Торможение «падением» на лыжах с палками	1	0	1	22.01	Практическая работа
37	Модуль «Лыжная подготовка» Техника классических ходов. Знакомство с основами техники	1	0	1	26.01	Практическая работа
38	Модуль «Лыжная подготовка» Техника ступающего шага без палок	1	0	1	29.01	Практическая работа
39	Модуль «Лыжная подготовка» Техника ступающего шага с палками	1	0	1	2.02	Практическая работа
40	Модуль «Лыжная подготовка» Скольжение на лыжах с палками. Одновременно бесшажный ход.	1	0	1	5.02	Практическая работа

41	Модуль «Лыжная подготовка» Скольжение на лыжах без палок. Попеременно двушажный ход	1	0	1	09.02	Практическая работа
42	Модуль «Лыжная подготовка» Скольжение на лыжах с палками. Попеременно двушажный ход	1	0	1	12.02	Практическая работа
43	Модуль «Лыжная подготовка» Попеременно двушажный ход с палками. Развитие выносливости	1	0	1	16.02	Практическая работа
44	Модуль «Лыжная подготовка» Техника попеременно одношажного хода. Обучение технике перехода с хода на ход	1	0	1	26.02	Практическая работа
45	Модуль «Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 1 км на лыжах классически стилем	1	0	1	1.03	Практическая работа
46	Модуль «Лыжная подготовка» Техника торможения «плугом». Развитие быстроты	1	0	1	4.03	Практическая работа
47	Модуль «Лыжная подготовка» Обучение технике конькового хода	1	0	1	8.03	Практическая работа
48	Модуль «Лыжная подготовка» Совершенствование техники конькового хода	1	0	1	11.03	Практическая работа
49	Модуль «Лыжная подготовка» Прохождение дистанции коньковым ходом 2 км. Развитие выносливости	1	0	1	15.03	Практическая работа
50	Модуль «Лыжная подготовка» Прохождение дистанции 2 км на лыжах классически стилем	1	0	1	18.03	Практическая работа
51	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	22.03	Практическая работа

52	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. Ловля мяча	1	0	1	1.04	Практическая работа
53	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1	5.04	Практическая работа
54	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1	8.04	Практическая работа
55	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1	12.04	Практическая работа
57	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	0	1	15.04	Практическая работа
58	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1	19.04	Практическая работа
59	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	22.04	Практическая работа
60	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1	26.04	Практическая работа
61	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1	29.04	Практическая работа
62	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1	0	1	3.05	Практическая работа
63	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	0	1	6.05	Практическая работа
64	Модуль «Легкая атлетика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	10.05	Практическая работа
65	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с места,	1	0	1	13.05	Практическая работа
66	Модуль «Легкая атлетика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	17.05	Практическая работа

67	Модуль «Легкая атлетика». Наклон вперед из положения	1	0	1	20.05	Практическая работа
68	Модуль «Легкая атлетика» Прыжок в длину с места,	1	0	1	24.05	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

Нормативы по физической культуре для 1 класса в таблице

Мальчики			Упражнение 1 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
6.2	6.9	7.0	Бег на 30 метров (сек)	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
1000	900	800	Шестиминутный бег (м)	700	600	500
Без учета времени			Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени		

9	7	5	Многоскоки 8 прыжков (м)	8	6	4.8
140	115	100	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
20	15	10	Метание мяча 150 г (м)	15	10	5
295	235	195	Метание набивного мяча 1 кг (см)	245	220	200
3	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
40	30	20	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	50	40	30
16	14	11	Поднимание туловища 30 сек (раз)	14	12	9
30	25	15	Поднимание туловища 60 сек (раз)	20	15	12
4	2	1	Подтягивание из виса (раз)			
12	7	5	Подтягивание из виса лёжа (раз)	10	5	3
10	8	5	Отжимания от пола (раз)	8	5	3

+6	+3	+1	Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	+7	+5	+3
----	----	----	--------------------------------------	----	----	----

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>