

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки Курганской области

МАОУ "Гимназия № 30"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса  
начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Моргунова Е.В.  
учитель физической культуры

г. Курган, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 1 класса составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286)

- с учётом Примерной основной образовательной программы начального общего образования (ПООП НОО),

- Примерной рабочей программы НОО, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

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 ВФСК 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**

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.

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				Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): 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; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	Устный опрос	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1				Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): 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	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	0,5				Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): 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://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

3.2.	<b>Осанка человека</b>	0,5				Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	Устный опрос	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1		1		Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; 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)	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	
Итого по разделу		2		1					
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1		1		Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.  Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	
	<b>культуры</b>								

4.2.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Исходные положения в физических упражнениях	1		1	<p>требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p> <p>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; 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.</p>	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.3.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3		1	<p>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; 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; поднятие 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).</p>	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.4.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастические упражнения	3		1	<p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.5.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические упражнения	5		1	<p>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</p>	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.6.	Модуль «Лыжная подготовка». Строевые команды в лыжной подготовке.	2		2	<p>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</p>	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	<b>подготовке</b>							
4.7.	<i>Модуль «Лыжная подготовка».</i> <b>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</b>	2		2		Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; 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; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; 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	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	3		3		Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	5		5		Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); 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.	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	4		4		Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед 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,	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

						толчком двумя в полной координации		
4.11.	Броски и метания	2		2		Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в положении лежа.	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.12	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры</b>	14		14		Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		56						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	3	2	1		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	59				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения урока по плану	Дата проведения урока фактически
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроке физической культуры Целевой инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением	1	0	1		
2.	<i>Что понимается под физической культурой</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).	1	0	1 Бег 30 метров		
3.	<i>Что понимается под физической культурой</i> Беговые упражнения: из разных исходных положений и с разным положением рук. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		
4.	<i>Режим дня школьника</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	0	1 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
5.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением вперед и назад, левым и правым боком.	1	0	1 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		
6.	<i>Режим дня школьника</i> Прыжок в длину прямого разбега.	1	0	1 Бег 1000 метров		
7.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	0	1 Челночный бег 3 x 10 м		
8.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1		

9.	<i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i> Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1		
10.	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в положении лежа.	1		1		
11.	<i>Осанка человека</i> Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в положении лежа.	1		1		
12.	Соревнования по легкой атлетике	1		1		
13.	Целевой инструктаж по ТБ на уроке подвижных игр. Модуль «Подвижные игры» Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.			1		
14.	Подвижные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)	1		1		
15.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой)	1		1		
16.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на материале баскетбола: «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «охотники и утки».	1		1		
17.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подвижные игры: «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки – догонялки»	1		1		
18.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подвижные игры: «Альпинисты», «Змейка». «Не урони мешочек»	1		1		
19.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и	1		1		

	координацию «Становись – разойдись», «Смена мест» <sup>1</sup>					
20.	Модуль «Гимнастика с основами Акробатики». Целевой инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	0	1		
21.	<i>Утренняя зарядка в режиме дня школьника</i> Модуль «Гимнастика с основами Акробатики». Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		
22.	Модуль «Гимнастика с основами Акробатики». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		
23.	Модуль «Гимнастика с основами Акробатики». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		
24.	<i>Физкультминутка в режиме дня школьника</i> Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	1		
25.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1		
26.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		
27.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1		
28.	Модуль «Гимнастика с основами Акробатики». Акробатические упражнения: подъем туловища из положения	1	0	1		

	лежа на спине и животе.					
29.	Модуль «Гимнастика с основами Акробатики». Акробатические упражнения: подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	1		
30.	Модуль «Гимнастика с основами Акробатики». Акробатические упражнения: сгибание рук в положение упор лежа.	1	0	1		
31.	Модуль «Гимнастика с основами Акробатики». Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1		
32.	Модуль «Гимнастика с основами Акробатики». Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		
33.	Соревнования по гимнастике	1				
34.	Модуль «Лыжная подготовка». Целевой инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке. Подбор инвентаря	1	0	1		
35.	Модуль «Лыжная подготовка». Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1		
36.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1		
37.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1				
38.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1				
39.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1				
40.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1				

41.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок).	1				
42.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок).	1				
43.	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок).	1	0	1		
44.	Соревнования по лыжным гонкам	1	0	1		
45.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту «Не отступись»	1	0	1		
46.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту «Пятнашки».	1		1		
47.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»; «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки». «Салки на болоте».	1	0	1		
48.	<i>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр</i> Модуль «Подвижные и спортивные игры: «Пингвины с мячом», «Быстро по местам».	1	0	1		
49.	Модуль «Подвижные и спортивные игры: «К своим флажкам», «Точно в мишень». «Третий лишний»	1	0	1		
50.	Модуль «Подвижные и спортивные игры: «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно». «Через холодный ручей».	1		1		

51.	Модуль «Подвижные и спортивные игры: на материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча.	1	0	1		
52.	Модуль «Подвижные и спортивные игры: ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Подвижная игра «Точная передача».	1	0	1		
53.	Модуль «Подвижные и спортивные игры: ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Подвижная игра «Точная передача».	1		1		
54.	<i>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр</i> Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Волейбол: подбрасывание мяча.	1	0	1		
55.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	0	1		
56.	Модуль «Лёгкая атлетика». Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	0	1		
57.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением вперед и назад, левым и правым боком.	1	0	1		
58.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с прямого разбега. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		

59.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с прямого разбега. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		
60.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1 Бег 30 метров		
61.	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в положении лежа.	1	0	1 Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		
62.	Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте в положении лежа.	1	0	1 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Выполнение ранее изученных двигательных действий	1	0	1 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Выполнение ранее изученных двигательных действий	1	0	1 Бег 1000 метров		
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Выполнение ранее изученных двигательных действий	1	0	1 Челночный бег 3 x 10 м (с)		
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Выполнение ранее изученных двигательных действий	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

**1класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег1000 м	Без учета времени					

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;  
Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Проверочная работа №1

Тема: «Физическая культура»

#### Задание №1

Покажи стрелками, мяч – игра.

Баскетбол Теннис Волейбол



#### Задание №2

Спортивные игры (укажи стрелками)



Хоккей



Баскетбол



Плавание

Волейбол



Футбол

Задание №3

Виды спорта (укажи стрелками)



лыжный спорт



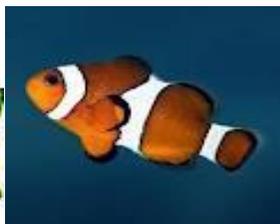
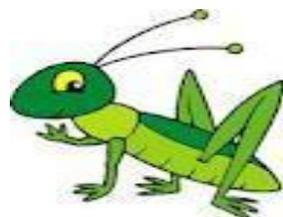
гимнастика



лёгкая атлетика

## Задание №4

Как кто передвигается?



прыгает летает ползает плавает

Что делают дети?



Прыгают ползают лазают плавают

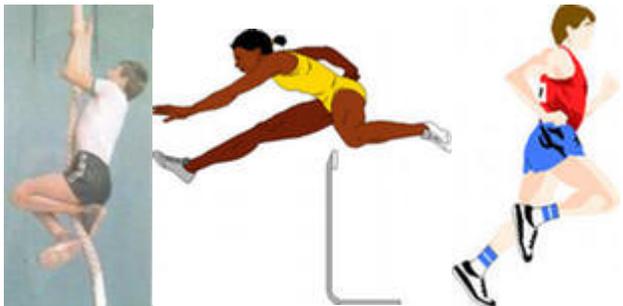
Что делают животные на этих рисунках?



прыгает лазает прыгает

Что делают спортсмены ?

бегает лазает прыгает



катается на лыжах ходит плавает



### Задание №5

Что вам не потребуется для катания на лыжах? (вычеркни)



## Проверочная работа №2

Тема: «Возникновение физической культуры у древних людей».

### 1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе;
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом;
- В. Выполнение упражнений.

### 2. Кто из учащихся знает правила ношения спортивной формы?

- А. Ученик после урока физической культуры надел школьную одежду на спортивную форму;
- Б. Ученик после урока снял спортивную форму и аккуратно сложил ее в сумку;
- В. Ученик носит спортивную форму как повседневную одежду.

### 3. Человек должен заниматься физической культурой.

- А. С детства и всю жизнь для укрепления и сохранения здоровья;
- Б. Когда возникает необходимость в оздоровлении;
- В. Можно обойтись и без него.

### 4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе;
- Б. Нет;
- В. Да, под присмотром учителя.

### 5. «Шеренга» - это:

- А. Строй, когда все стоят по росту друг за другом;
- Б. Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом;
- В. Не знаю.

### 6. «Колонна» - это:

- А. Строй, когда все стоят по росту друг за другом;
- Б. Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом;
- В. Не знаю.

### 7. Как называется расстояние между ребятами?

- А. Шеренга;
- Б. Дистанция;
- В. Колонна;
- Г. Интервал.

**8. Для чего нужны физкультминутки?**

- А. Снять утомление;
- Б. Чтобы проснуться;
- В. Чтобы быть здоровым.

**9. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»**

- А. Красивая осанка;
- Б. Здоровый дух;
- В. Умная голова

**Ключ к тесту:**

1.Б,2.Б,3.А,4.В.5.Б,6.Б,7.Г8.А,9.А.