

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа-детский сад № 52»
Петропавловск-Камчатского городского округа**

«Согласовано»

Руководитель ШМО

И /Колобкова И.М./

Протокол № 1

От «30» 08 2024 г

«Согласовано»

Заместитель директора по

УВР МАОУ

«Начальная школа-
детский сад № 52»

А /Гончарова А.А./

От «02» 09 2024 г.

«Согласовано»

Директор МАОУ

«Начальная школа-
детский сад № 52»

Д Ибрагимов Д.В./

Приказ № 1106

От «02» 09 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По предмету
«Физическая культура»
Уровень обучения (начальное общее)
Уровень (базовый)**

Составитель программы:
Журавлева Ирина Даниловна,
Учитель физической культуры

**Петропавловск-Камчатский
2024-2025 уч.г.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1 Цели и задачи	3
1.2 Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	5
2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая куль тура»	5
3.Содержание учебного предмета «Физическая культура»	7
Тематическое планирование	8

Таблица 1

№ п/п	Разделы	Комментарии
1.Пояснительная записка		
1.1	Цели и задачи	Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе • Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации • требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО утвержденного Приказом Министерством Просвещения №286 от 31.05.2021 г, • Федеральной рабочей программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22. • Требований основной образовательной программы МАОУ «Начальная школа-детский сад № 52» и в соответствии с учебным планом МАОУ «Начальная школа-детский сад № 52», на 2024/2025 учебный год • Авторской программы «Физическая культура: 1 класс» автор: Матвеев А.П. Москва, Просвещение, 2023 год. • Положения о рабочей программе Программа по физической культуре на уровне общего начального образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программой по видам спорта исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Содержание программы по физической культуре разбито по образовательным линиям: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов для изучения физической культуры на уровне
--	--	--

		начального общего образования составляет 303 часа, из них: в 1 классе - 99 часов (3 часа в неделю), во 2, 3, 4 классах – по 68 часов (2 часа в неделю).
1.2	Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане	Согласно учебному плану в 1 классе на дисциплину «Физическая культура» отводится 99 часов (3ч в неделю, 33 учебные недели). В связи с календарем праздничных и выходных дней программа уплотнена до 96 часов
2	Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования	К концу обучения в 1 классе обучающиеся достигнут следующих результатов по модулям программы. Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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. В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, совместная деятельность. В 1 классе формируются следующие УУД: <u>Познавательные УУД</u> ➤ 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. <u>Коммуникативные УУД:</u> ➤ 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; <u>Регулятивные УУД:</u> ➤ 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 1 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.
--	--	--

3	Содержание учебного предмета «Физическая культура»	<i>Знания о физической культуре</i> 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. <i>Способы самостоятельной деятельности</i> Режим дня и правила его составления и соблюдения. <i>Физическое совершенствование</i> <u>Модуль «Оздоровительная физическая культура»</u> Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. <u>Модуль «Спортивно-оздоровительная физическая культура»</u> Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. <u>«Легкая атлетика»</u> Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. <u>«Гимнастика с основами акробатики»</u> 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. <u>«Лыжная подготовка»</u> Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). <u>«Подвижные игры, эстафеты и упражнения с элементами спортивных игр»</u> Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Передача мяча, ловля мяча, бросок мяча, ведение мяча. Простейшие правила игры и техники безопасности на занятиях с мячом. <u>«Прикладно-ориентированная физическая культура»</u> Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
---	--	---

Таблица 2

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	2
2	Способы самостоятельной деятельности	2
3	Физическое совершенствование	95
3.1	Модуль «Оздоровительная физическая культура»	3
3.2	Модуль «Спортивно-оздоровительная физическая культура»	92
	Легкая атлетика	14
	Гимнастика с основами акробатики	14
	Лыжная подготовка	14
	Подвижные игры, эстафеты и упражнения с элементами спортивных игр	32
	Ориентированно-прикладная физическая культура	18
	Всего:	99

Таблица 3

№ п/п	Дата		Название разделов, тем уроков, количество часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	План	Факт			
1 четверть					
1	03.09		Знания о физической культуре. Термин «физической культуры».	Обучающиеся пересказывают тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних людей	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
2	05.09		Подвижные игры. Игра «Ловишка»	Обучающиеся проводят варианты игры «Ловишка» с использованием различных считалок	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
3	09.09		Легкая атлетика. Упражнения в специаль-	Обучающиеся узнают о видах бега: равномерный, с ускоре-	Российская элек-

			ной беговой разминке.	нием, переменный. Играют в подвижную игру «Ловишки»	тронная школа resh.edu/subject/9/ 2
4	10.09		Легкая атлетика. Бег на коротких дистанциях 20,30, 60 м Тестирование бега на 30 м	Обучающиеся выполняют задания на дистанции до 20 м, соревнуются в беге на 30 м. Проводят подвижную игру «Водяной»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/ 2
5	12.09		Подвижные игры. Игра «Салки с домиками»	С обучающимися проводится разминка в ходьбе и беге. Объясняются условия и правила игры. Выбирается водящий посредством считалки	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/ 2
6	16.09		Легкая атлетика. Техника челночного бега	Обучающиеся знакомятся с челночным бегом, выполняют бег на отрезках 10 м, соревнуются на дистанции 3 по 10 м. Проводят эстафету челночным бегом по линиям	Gto.ru
7	17.09		Легкая атлетика. Тестирование челночного бега 3 по 10 м	Обучающиеся проводят разминку. Повторяют в медленном темпе технику челночного бега. Проводят тестирование. Эстафета с перекладыванием кубиков	Gto.ru
8	19.09		Подвижные игры. Игра «Невод»	Обучающиеся повторяют комплекс упражнений для укрепления крупных мышечных групп. Знакомятся с правилами игры «Невод»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/ 2
9	23.09		Легкая атлетика. Прыжок в длину с места. Отталкивание и приземление. Взмах рук.	Обучающиеся знакомятся с правильной техникой выполнения прыжков с места в длину. Обращается внимание на положение туловища, рук, головы, ног. Проводится эстафета с прыжками	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/ 2
10	24.09		Легкая атлетика. Метание малого мяча с места. Техника исполнения.	Обучающиеся знакомятся с видами метаний: с места с малого разбега, с длинного разбега. Разучивают упражнения для укрепления крупных мышечных групп. Проводят эстафету с метанием в горизонтальную цель	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/ 2
11	26.09		Подвижные игры. Игра «Вышибалы»	Обучающиеся знакомятся с вариантами правил игры «Вышибалы»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/ 2
12	30.09		Легкая атлетика. Метание набивного мяча из	Обучающиеся повторяют изученный способ метания из-за	Российская электронная школа

			положения стоя на результат.	головы, стоя. Соревнуются на лучший результат из трех попыток. Проводят подвижную игру «Невод»	resh.edu/subject/9/2
13	01.10		Легкая атлетика. Прыжки в высоту толчком двух ног. Техника метания мешочка на дальность, точность.	Обучающиеся узнают о технике метания мешочка с прицелом на точность и дальность. Выполняют тренировочные задания на метание. Проводят эстафету с поражением цели с расстояния 3-4 метра.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
14	03.10		Подвижные игры. Игра «Хвосты»	Обучающиеся знакомятся с правилами игры «Хвосты», проводят ее с одним или двумя ведущими	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
15	07.10		Легкая атлетика. Прыжки в длину с места. Тестирование в метании мешочка на дальность.	Обучающиеся повторяют технику метаний с места и разбега. Соревнуются в метании мешочка 150 г на дальность из трех попыток. Проводят игру «Салки с домиками»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
16	08.10		Легкая атлетика. Прыжки в длину. Бег на выносливость. Преодоление дистанции равномерным бегом 500 м	Обучающиеся проводят упражнения для суставов ног, рук, плечевого пояса, туловища. Повторяют знания о видах бега. Выполняют бег на выносливость по дистанции 500м	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
17	10.10		Подвижные игры. Задания на внимание «И, раз!»	Обучающиеся выполняют различные игры на внимание: поменять местами предметы, принести недостающий инвентарь, игра «Светофор»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
18	14.10		Легкая атлетика. Равномерный бег. Бег на выносливость. Преодоление дистанции 600 м	Обучающиеся повторяют комплекс необходимых упражнений для суставных групп, выполняют бег по запланированной дистанции. Проводят эстафету с мячом в колоннах с проползанием.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
19	15.10		Легкая атлетика. Переменный бег. Бег на выносливость. Преодоление дистанции 700 м.	Обучающиеся повторяют комплекс необходимых упражнений для подготовки организма к нагрузке. Выполняют бег по заданной дистанции, учатся соблюдать интервал, заданный темп. Проводят эстафету с ползанием, подтягиванием лежа.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
20	17.10		Подвижные игры. Игровые задания с элементами простых единоборств: перетягивание каната, вы-	Обучающиеся повторяют комплекс упражнений беговой разминки. делятся на команды путем считалочки и играют в	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/

			талкивание из круга	зачет каждой команды.	2
21	21.10		Легкая атлетика. Равномерная ходьба. Бег на выносливость до 800 м	Обучающиеся выполняют упражнения беговой разминки, дополняют своими упражнениями. Выполняют бег до 800 м с соблюдением заданного темпа бега	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
22	22.10		Легкая атлетика. Прыжки в высоту с прямого разбега. Бег на выносливость. Преодоление дистанции до 900м	Обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения в ходьбе. Выполняют бег по дистанции 900 м. Играют в игру малой подвижности «Часы пробили ровно час»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
23	24.10		Подвижные игры и эстафеты с мячом	Обучающиеся организуются в команды, и соревнуются на быстроту и ловкость	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
2 четверть					
24	05.11		Подвижные игры и эстафеты с элементами на гибкость	Обучающиеся соревнуются в командах на полосе препятствий.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
25	07.11		Основы знаний о физической культуре. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	Обучающиеся знакомятся с видами упражнений, изучают упражнения, направленные на формирование правильной осанки.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
26	11.11		Гимнастика. Исходные положения в физических упражнениях. Гимнастические элементы: стойки	Обучающиеся узнают о вариантах гимнастического элемента стойка. Упражняются в исходных положениях различных стоек.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
27	12.11		Гимнастика. Строевые упражнения и организующие команды.	Обучающиеся знакомятся с правильным исполнением строевых команд и приемов. Построение в шеренгу, колонну.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
28	14.11		Подвижные игры с элементами гимнастики	Обучающиеся разучивают игру «Гимнастические салки».	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
29	18.11		Гимнастика. Гимнастические упражнения в перестроениях	Обучающиеся учатся перестраиваться после расчета на 1-2 перестраиваться в две шеренги и обратно.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
30	19.11		Гимнастика. Акробатические упражнения.	Обучающиеся знакомятся с подъёмом туловища из положения лежа на спине, на жи-	Российская электронная школа

				воте	resh.edu/subject/9/2
31	21.11		Подвижные игры и эстафеты со скакалкой	Обучающиеся знакомятся с правилами эстафет со скакалкой, предварительно выполнив комплекс упражнений для развития гибкости	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
32	25.11		Гимнастика. Использование гимнастической скакалки.	Обучающиеся выполняют под контролем учителя прыжки через длинную скакалку. Проводят эстафеты с ползанием и перелезанием.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
33	26.11		Гимнастика. Опорные прыжки.	Обучающиеся выполняют упражнения для подготовки к опорным прыжкам. Знакомятся со спортивными снарядами.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
34	28.11		Подвижные игры с элементами гимнастики. Игра «Салки пауков»	Обучающиеся выполняют игровые задания на гибкость. Разучивают правила игры «Салки пауков»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
35	02.12		Гимнастика. Упражнения на равновесие. Виды равновесия.	Обучающиеся выполняют комплекс общеразвивающих гибкость упражнений. Знакомятся с видами равновесий: переднее, боковое, горизонтальное.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
36	03.12		Подвижные игры. Эстафеты со скакалкой «Перешагивание»	Обучающиеся выполняют подбор скакалки, делают комплекс прыжковых заданий, играют в игру «Невод»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
37	05.12		Гимнастика. Упражнения с мячом	Обучающиеся изучают упражнения с мячом, проводят подвижную игру «Гимнастические салки»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
38	09.12		Гимнастика. Выполнение упражнений на 8 счетов с гимнастической палкой. Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры	Обучающиеся выполняют комплекс упражнений для развития гибкости с гимнастической палкой. Повторяют правила страховки в акробатике. Обучающиеся выполняют упражнения гигиенической направленности, обсуждают комплекс упражнений	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
39	10.12		Гимнастика. Стойка на лопатках. Оздоровительная физическая культура. Осанка и комплексы для ее под-	Обучающиеся разучивают элемент стойка на лопатках. Проводят подвижную игру «Пустое место»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2

			держания.		2
40	12.12		Гимнастика. поднимании туловища в сед.	Обучающиеся повторяют элемент - «стойка на лопатках» выходом из группировки. Тестируются в упражнении на силу м. живота. Игра «салки с мячами»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
41	16.12		Подвижные игры. Эстафеты на полосе препятствий с ползанием, перелезанием	Обучающиеся разучивают способы передвижений на полосе препятствий. Далее соревнуются в данных видах командами	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
42	17.12		Гимнастика. Гимнастические прыжки	Обучающиеся проводят комплекс упражнений, разучивают прыжки.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
43	19.12		Гимнастика. Упражнения в группировке, стойка мост, стойка на лопатках	Обучающиеся выполняют прыжки со скакалкой. Проводят в парах упражнения в стойках со страховкой.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
44	23.12		Подвижные игры и эстафеты. Игра «Хвосты»	Обучающиеся продолжают знакомиться с вариантами игры «Хвосты», делятся на команды способом «выбор капитана»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
45	24.12		Гимнастика. Выполнение упражнений с гимнастической палкой Оздоровительная физическая культура. Физические упражнения для гимнастики и физкультминуток.	Обучающиеся разучивают комплекс упражнений с гимн. палкой, проводят эстафеты с ее использованием	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
46	26.12		Подвижные игры с мячом.	Обучающиеся разучивают игры и эстафеты с мячом. «передал-сидись», «прокати в ворота»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
3 четверть					
47	09.01		Способы самостоятельной деятельности. Режим дня школьника	Обучающиеся обсуждают предназначение режима дня, знакомятся с таблицей распорядка дел, учатся заполнять индивидуальный режим.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
48	13.01		Лыжная подготовка. Техника безопасности передвижения на лыжах.	Учащиеся знакомятся с правилами поведения на уроке по л. подготовке. Учатся безопасной переноске лыж.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
49	14.01		Лыжная подготовка.	Обучающиеся разучивают	Российская электронная школа

			Формирование навыка применения л. палок. Координированное передвижение в подъем и спуск	специальные упражнения в имитациях движений на лыжах с палками	тронная школа resh.edu/subject/9/2
50	16.01		Подвижные игры с элементами баскетбола	Эстафеты «Мяч над головой», «ползи – толкай мяч», «тоннель»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
51	20.01		Лыжная подготовка. Формирование навыка применения лыжных палок, координированное передвижение с имитацией техники	Обучающиеся выполняют задания по координационной ходьбе в движении по кругу, в колонне, в шеренге	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
52	21.01		Лыжная подготовка. Основы скольжения на лыжах	Обучающиеся изучают скользящий шаг по фазам, выполняют скользящий шаг, широко размахивая руками вперед-назад, формируют силу отталкивания, закрепляя фазу скольжения, на равновесии одной ноги	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
53	23.01		Подвижные игры на улице в зимнее время. Эстафета «Хоккей с мячом»	Обучающиеся делятся на команды и соревнуются в эстафетах.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
54	27.01		Лыжная подготовка. Бесшажный ход. Отталкивание палками	Обучающиеся выполняют разминку, затем имитационные упражнения бесшажного хода и переходят на лыжную.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
55	28.01		Подвижные игры на улице в зимнее время. Эстафеты с клюшкой и шайбой	Обучающиеся делятся на команды и проводят эстафеты с клюшками, на санках	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
56	30.01		Лыжная подготовка. Скольжение без использования палок	Обучающиеся проходят отрезки дистанции без палок, закрепляя скольжение на лыжах.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
57	03.02		Лыжная подготовка. Игровые задания на лыжах	Обучающиеся закрепляют навык скольжения на лыжах в эстафетах	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
58	04.02		Подвижные игры на улице в зимнее время. Эстафета «Сороконожка»	Обучающиеся делятся на подгруппы и по общему старту выполняют передвижение по заданному пути «сороконожкой», по сигналу выполняют	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2

				упражнения, не теряя связки в своей группе	
59	06.02		Лыжная подготовка. Совершенствование передвижения. Преодоление дистанции 500-800 м	Обучающиеся закрепляют технику скольжения и спуска на дистанции до 800 м.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
60	10.02		Подвижные игры. Игра «Два Мороза»	Обучающиеся проводят самостоятельно выбор ведущих, готовят площадку. В процессе игры предлагают свои варианты игры.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
61	11.02		Лыжная подготовка. Совершенствование передвижений по слабопересеченной местности.	Обучающиеся, выполняют задания, спускаясь с небольшого уклона и на равнине	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
62	13.02		Лыжная подготовка. Техника подъема способом «Лесенка»	Обучающиеся знакомятся со способом преодоления склона вверх способом «лесенка», разучивают способ на ровной поверхности, затем на склоне малой высоты	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
63	25.02		Подвижные игры и эстафеты на санках	Обучающиеся делятся на две команды и соревнуются в эстафетах «Переправа», «лодочник»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
64	27.02		Лыжная подготовка. Техника подъема «елочка»	Обучающиеся выполняют прохождение комбинированной дистанции Спуск-подъем - равнина. Разучивают подъем способом «елочкой»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
65	03.03		Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Эстафета «змейка», лыжный баскетбол	Обучающиеся проходят 100 м дистанции закрепляя навык скольжения. Делятся на команды и играют в передачу с мячом стараясь передавать мяч, не роняя. «Прокатись и попади в мишень», «прокатись и не урони	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
66	04.03		Подвижные игры и эстафеты с санками	Обучающиеся делятся на две три команды. Соревнуются на быстроту и аккуратность.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
67	06.03		Лыжная подготовка. Малая эстафета	Задания для обучающихся включает передвижение на коротких отрезках с передачей эстафетной палочки (лыжные палки)	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
68	10.03		Лыжная подготовка. Соревнования на дистан-	Обучающиеся по сигналу выполняют старт и берут разгон	Российская электронная школа

			ции 10 м	на 10 м. передвигаясь удобным способом.	resh.edu/subject/9/2
69	11.03		Способы самостоятельной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность в режиме дня.	Обучающиеся обсуждают свою работоспособность в течение дня и после тренировок, физкультурных занятий, определяют программу дня.	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
70	13.03		Лыжная подготовка. Повороты переступанием	Обучающиеся выполняют задания на лыжах	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
71	17.03		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста скоростно-силовых показателей бросок набивного мяча	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
72	18.03		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста скоростных показателей ходьба на лыжах 1 км	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
73	20.03		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста скоростных показателей бег 30м	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
4 четверть					
74	31.03		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста силовых показателей в подтягивании в висе лежа	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
75	01.04		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста показателей гибкости	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
76	03.04		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста показателей в поднимании туловища	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru

77	07.04		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста показателей в координационном беге 3 x10м	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
78	08.04		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста показателей в беге на 1 км	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
79	10.04		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста показателей в прыжке в длину с места	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
80	14.04		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста показателей в метании малого мяча в цель	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
81	15.04		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста силовых показателей в сгибании-разгибании рук в упоре лежа	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
82	17.04		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста скоростных показателей бег 10м	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
83	21.04		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста показателей	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
84	24.04		Прикладно-ориентированная физическая культура. Динамика прироста показателей	Рефлексия. Обучающиеся выполняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	Gto.ru
85	28.04		Прикладно-	Рефлексия. Обучающиеся вы-	Gto.ru

			ориентированная физическая культура. Динамика прироста показателей в беге 60 м	полняют испытания системы ВФСК «ГТО» под руководством учителя, сверяют данные с началом года	
86	29.04		Элементы спортивных игр. Волейбол. Передача мяча, подача.	Обучающиеся выполняют упражнения в парах перебрасывая и ловя мяч через сетку, проводят подвижную игру по выбору	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
87	05.05		Элементы спортивных игр. Волейбол. Игра «Пионербол»	Обучающиеся выполняют упражнения в парах перебрасывая и ловя мяч через сетку, проводят подвижную игру по выбору	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
88	06.05		Элементы спортивных игр. Баскетбол. Упражнения в передаче мяча в парах	Знакомство с игрой баскетбол. История игры, инвентарь, правила. Обучающиеся выполняют упражнения передачи мяча на месте, проводят подвижную игру по выбору	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
89	08.05		Элементы спортивных игр. Баскетбол. Ловля мяча в различных исходных положениях	Обучающиеся выполняют различные игровые задания с мячом из различных исходных положений	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
90	12.05		Элементы спортивных игр. Волейбол. Прием мяча.	Обучающиеся выполняют подбрасывание мяча с последующим набиванием, проводят игру по выбору	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
91	13.05		Элементы спортивных игр. Баскетбол. Высокое ведение мяча	Обучающиеся выполняют упражнения с б/б мячом в высоком ведении, проводят эстафету с обводкой мяча высоких препятствий	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
92	15.05		Элементы спортивных игр. Баскетбол. Передача двумя руками от груди на точность	Обучающиеся выполняют передачу мяча в стену двумя руками от груди, проводят эстафету «Передай – садись»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
93	19.05		Элементы спортивных игр. Баскетбол.	Обучающиеся стоя через сетку выполняют передачу в парах в движении	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
94	20.05		Элементы спортивных игр. Баскетбол. Бросок в кольцо	Обучающиеся знакомятся с техникой броска в кольцо, выполняют самостоятельно выполнить по три – четыре попадания, проводят подвижную игру по выбору из ранее изученных	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2

95	22.05		Элементы спортивных игр. Баскетбол. Игра «баскетбольные пятнашки»	Обучающиеся знакомятся с правилом «Два шага» в баскетболе и пробуют играть в «баскетбольные пятнашки»	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2
96	26.05		Элементы спортивных игр. Футбол. Упражнения в передаче мяча, остановке стопой.	Обучающиеся выполняют упражнения в передаче, остановке мяча парами. Играют в футбол командами	Российская электронная школа resh.edu/subject/9/2

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка достижения предметных результатов ведется в ходе й, тематической, целевой и комплексной оценки, а также в ходе прохождения испытаний ВФСК ГТО. Оценка за выполнение задач урока, освоение техники и элементов выставляется словесным образом.

Требования по физической подготовленности учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)	Высокий уровень (5 баллов)	Средний уровень (4 балла)	Низкий уровень (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз: — мальчики (в висе); — девочки (в висе лёжа)	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	100—113
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться колен лбом	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2—6,0	6,7—6,3	7,2—6,8	6,3—6,1	6,7—6,4	7,2—6,8
Бег 1000 м	Без учёта времени					