

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Краснознаменская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена и принята  
на заседании педагогического совета  
протокол № 6 от 29.03.2022г.



«Утверждаю»  
Директор школы  
Н.В. Мыльникова  
Приказ № 27 о/д от 29.03.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«Физическая культура»**  
для 1 класса  
начального общего образования

Составитель:

учитель начальных классов  
МКОУ «Краснознаменская СОШ»  
Понкратова Валентина Николаевна

с. Краснознаменское  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 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 физкультурминуток 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими 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, аргументированно 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 четвертям (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.

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			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.1.	<p>Что понимается под физической культурой</p> <p>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.</p> <p>Правила поведения и техника безопасности на уроках. (по каждому разделу)</p>	1		1	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	РЭШ
Итого по разделу		<b>1</b>					
2.1.	<p>Режим дня школьника</p> <p>Режим дня и правила его составления и соблюдения.</p>	0.5		0.5	Рассказ, беседа, показ	Опрос	
Итого по разделу		<b>0.5</b>					
3.1.	<p>Личная гигиена и гигиенические процедуры</p> <p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.</p>	0.5			Рассказ, беседа, показ	Опрос	РЭШ
3.2.	<p>Осанка человека</p> <p>Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.</p>	0.5		0.5	Просмотр видео. Беседа	Опрос	РЭШ
3.3.	<p>Утренняя зарядка и физкультминутки в</p>	0.5		0.5	Практическая работа. Показ и	Наблюдени	

	режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.				выполнение задания.	е	
Итого по разделу		<b>1.5</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1			Просмотр видео. Беседа	Опрос	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	2		2	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	Наблюдение.	РЭШ
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью	3		3	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные	4		4	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	Оценивание практической деятельности	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ

	гимнастические прыжки.					(устное)	
4.5.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i>. Акробатические упражнения</p> <p>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.</p>	4		4	<p>Практическая работа.</p> <p>Выполнение команд.</p> <p>Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.</p>	Контрольное оценивание (устное)	<p><a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайтГТО)</p>
4.6.	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка"</i>. Строевые команды в лыжной подготовке.</p> <p>Лыжная подготовка. Правила безопасности при использовании лыжного инвентаря. Переноска лыж к месту занятия. Подбор лыжного инвентаря и правила использования. Основная стойка лыжника. Повороты и развороты на месте.</p>	4		4	<p>Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос</p>	Контрольное оценивание (устное)	<p><a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ</p>
4.7.	<p><i>Модуль "Лыжная подготовка"</i>. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками. Передвижение по учебному кругу до 500 метров. Преодоление глубокого снега. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками. Подъёмы в гору ёлочкой и лесенкой. Спуски с малых склонов. Эстафеты. Подвижные игры на лыжах.</p>	20		20	<p>Просмотр видеоматериалов и презентации. Показ.</p> <p>Демонстрация практических навыков. Опрос</p>	Контрольное оценивание (устное)	<p><a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайтГТО)</p>

4.8.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i>. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.</p> <p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Передвижение и бег с ускорениями. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3*10, бег 30 и 60 метров. Бег 300 и 500 метров без учёта времени. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</p>	10		10	<p>Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.</p>	<p>Контрольное оценивание (устное)</p>	<p>РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)</p>
4.9.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i>. Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Многоскоки. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивания с возвышенности. Подтягивания.</p>	4		4	<p>Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.</p>	<p>Контрольное оценивание (устное)</p>	<p>РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)</p>
4.10	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i>. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Метания мяча. Перенос маховой ноги через планку. Отталкивание толчковой ногой перед прыжком в высоту. Прыжки в высоту, длину с короткого разбега. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность и в цель с места.</p>	8		8	<p>Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.</p>	<p>Контрольное оценивание (устное)</p>	<p>РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)</p>
4.11	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</i>. Подвижные игры. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Ведение мяча. Игры для развития быстроты. Игры для развития внимания и ловкости.</p>	24		24	<p>Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос</p>	<p>Наблюдение</p>	
Итого по разделу		87					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста	12		12	Демонстрация практических	Контрольно	www.gto.

	показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине, передвижение на лыжах 1 км.			навыков	е оценивание согласно нормативов ГТО	ги (сайт ГТО)
Итого по разделу	12					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99					

---

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс (96ч.)

№ п\п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечания
		<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>	<b>10</b>	
1	1	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	
2	2	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	
3	3	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	
4	4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Контрольное оценивание (устное)
5	5	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);;	1	
6	6	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	
7	7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Контрольное оценивание (устное)
8	8	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
9	9	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	
10	10	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	Контрольное оценивание (устное)
		<b>Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр»</b>	<b>12</b>	
11	1	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	
12	2	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	
13	3	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	
14	4	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	
15	5	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие	1	

		координационных способностей		
16	6	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; Игра «день- ночь»	1	
17	7	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	
18	8	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	
19	9	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	
20	10	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	
21	11	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	
22	12	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	
		<b>Модуль «Гимнастика.»</b>	<b>14</b>	
23	1	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	
24	2	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики 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	
25	3	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	
26	4	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Контрольное оценивание (устное)
27	5	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, 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;	1	
28	6	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	
29	7	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	Контрольное оценивание (устное)
30	8	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. Перешагивание через мячи.	1	
31	9	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	
32	10	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	

33	11	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	
34	12	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	
35	13	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	
36	14	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	
		<b>Модуль «Лыжная подготовка».</b>	<b>24</b>	
37	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	
38	2	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1	
39	3	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	
40	4	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1	
41	5	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу	1	Контрольное оценивание (устное)
42	6	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	
43	7	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1	
44	8	Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъем в гору «лесенкой» наискось.	1	
45	9	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1	
46	10	Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1	
47	11	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	
48	12	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1	
49	13	Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъем в гору «лесенкой» и наискось.	1	
50	14	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1	Контрольное оценивание
51	15	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»	1	
52	16	Подвижные игры.	1	
53	17	Спуски с небольшого склона.	1	
54	18	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	Контрольное оценивание (устное)
55	19	Лыжная эстафета.	1	
56	20	Передвижение по учебному кругу.	1	
57	21	Подвижные игры	1	



58	22	Передвижение по учебному кругу.	1	
59	23	Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	
60	24	Лыжная эстафета	1	
		<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».</b>	<b>12</b>	
61	1	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	
62	2	Ведение и удар по воротам	1	
63	3	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	
64	4	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	
65	5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	
66	6	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	
67	7	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	
68	8	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	
69	9	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	
70	10	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	
71	11	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	
72	12	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	
		<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>	<b>12</b>	
73	1	Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места.	1	
74	2	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	
75	3	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	
76	4	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	
77	5	Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	
78	6	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10	1	
79	7	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1	
80	8	Бег по пересечённой местности.	1	
81	9	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	
82	10	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	

83	11	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1	
84	12	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.		
		<b>Понятия. Гигиена. Режим дня. Осанка.</b>	<b>3</b>	
85	1	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.	1	
86	2	Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	
87	3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	
		<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	<b>12</b>	
88	1	Челночный бег 3*10,	1	Контрольное оценивание
89	2	Бег 30 метров	1	Контрольное оценивание
90	3	Смешанное передвижение 1000 метров	1	Контрольное оценивание
91	4	Подтягивания на высокой и низкой перекладине,	1	Контрольное оценивание
92	5	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	Контрольное оценивание
93	6	Прыжок в длину с места,	1	Контрольное оценивание
94	7	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	Контрольное оценивание
95	8	Метание мяча в цель	1	Контрольное оценивание
96	9	Метание мяча на дальность с места	1	Контрольное оценивание
97	10	Повороты на месте переступанием	1	Контрольное оценивание
98	11	Поднимания туловища из положения лёжа на спине,	1	Контрольное оценивание
99	12	Передвижение на лыжах 1 км.	1	Контрольное оценивание

## Учебные нормативы по физкультуре 1 класс

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Повороты на месте (техника)						
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900
Метание мяча на дальность (техника)						
Метание мяча в цель из 6 попыток	4	3	2	4	2	1

---

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

---

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

УЧЕБНИКИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»; ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.

-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.

-ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО РОССИИ», 2007Г.

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

РЭШ

[WWW.GTO.RU](http://WWW.GTO.RU) (САЙТГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (ВИДЫ СПОРТА)

САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL: [MINSPORTSO@EGOV66.RU](mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU)

[NSPORTAL.RU](http://NSPORTAL.RU) (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)