

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
МБОУ «СОШ №7»
приказ от 21.08.2024 № 430

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО _____ Л.Х.Гильманов Протокол № 5 от 03.05.2024	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МБОУ «СОШ № 7» _____ Т.И.Никитина	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 7» _____ Е.О. Куанышев Приказ от 21.08.2024 № 430 Педагогический совет от 20.08.2024
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 1 класса
на 2024-2025 учебный год

(Физическая культура. Примерные рабочие программы. 1-4 классы. А. П. Матвеев. учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

Предметная линия учебников А.П.Матвеев. 1 класс: учебник /А.П.Матвеев. – перераб. – Москва: – Просвещение, 2023.)

(1 класс –33 учебных недели, 3 часа в неделю, 99 часов)

г. Нефтеюганск
2024

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования. Физическая культура. Примерные рабочие программы. 1-4 классы. А. П. Матвеев. учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021. Предметная линия учебников А.П.Матвеев. 1 класс: учебник /А.П.Матвеев. – перераб. – Москва: – Просвещение, 2023.

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным

воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс. Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Целью примерной рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели примерной рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане.

Примерная рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных организаций общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 99 ч, а со II по IV класс — по 102 ч ежегодно (3 часа в неделю).

Содержание программы подразделяется на инвариантный и вариативный компоненты, и на последний отводится не менее 10–12% общего объёма времени. Вариативный компонент разрабатывается учителем физической культуры и предназначается в первую очередь для учебного материала, связанного с национальными и этнокультурными особенностями развития физической культуры и спорта в соответствующем регионе Российской Федерации.

При составлении рабочих программ допускается из общего объёма часов выделять время на учебный материал, подготовленный учителями или предлагаемый местными органами управления образованием. В таком случае необходимо уменьшить время на освоение учебных тем настоящей программы и снизить соответственно уровень требований к достижению её планируемых результатов. Сохраняя обязательно общее количество учебных тем настоящей программы, необходимо определить те из них, по которым будут снижены требования.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями к планируемым результатам, представленным в настоящей программе, и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе

должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые результаты.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Что такое физическая культура. Основные содержательные линии. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью. Чему обучают на уроках физической культуры. Основные содержательные линии. Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание. Как возникли физические упражнения. Основные содержательные линии. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа. Олимпийские игры древности.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО)». Основное предназначение – укрепление здоровья граждан, развитие их физических качеств и повышение работоспособности. История комплекса ГТО в советское время. Ступени комплекса ГТО для людей разного возраста. Тестовые испытания комплекса ГТО. Как правильно выполнять тестовые испытания.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных

физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».

Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!», «Прыжком направо!».

Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях. Техника правильного их выполнения.

Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника их правильного выполнения. Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения.

Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения.

Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.

Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания

Лёгкая атлетика. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).

Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).

Лыжные гонки. Одежда лыжника. Команды лыжнику. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой. Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона. Ступающий шаг. Скользящий шаг.

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.

На материале лыжной подготовки: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире» и т. п.

Спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с

остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных

положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (1 КЛАСС)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные	Практические	
Раздел 1. «Знания о физической культуре»					
1.1	Знания о физической культуре	<i>В течении года по разделам программы</i>			Российская электронная школа (РЭШ): 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/326606/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/ 4. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр.1-12, 43-47.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие и его измерение	<i>В течении года по разделам программы</i>			1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/ 2. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр.9-14.
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1.	Занятия по укреплению здоровья	<i>В течении года по разделам программы</i>			1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/main/169002/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999 5. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр.28-32, 33-42
1.2.	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	<i>В течении года по разделам программы</i>			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1.	Лёгкая атлетика	21			1. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр.83-94 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/ 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/ 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/ 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/ 7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/ 8. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/main/43257/ 9. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/main/69337/
2.2.	Элементы спортивных игр. Футбол.	13			1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/main/189628/

					<ol style="list-style-type: none"> 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/main/189648/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/main/223866/ 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/main/223845/
2.3	Элементы спортивных игр. Баскетбол.	17			<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/main/189728/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/main/189748/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/main/223886/ 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/main/189688/ 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/326483/
2.4.	Подвижные игры.	18			<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр.95-108 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/ 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/ 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/ 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/ 7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/ 8. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/326523/ 9. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/326503/ 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/main/189849/ 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/
2.5.	Гимнастика.	16			<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр.53-73 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/ 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547/ 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/ 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/main/189587/ 7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/326463/
2.6	Лыжная подготовка.	14			<ol style="list-style-type: none"> 1. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр. 74-82 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/ 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/main/326422/ 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/ 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/ 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/ 7. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/ 8. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/main/326422/

					9. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/main/189464 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/main/223784/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	99		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел «Легкая атлетика» (12 часов)				
1	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Организующие команды и приемы. Виды передвижения.	1		Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр.83-94 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/main/43257/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/main/69337/
2	Организующие команды и приемы. Виды передвижения.	1		
3	Организующие команды и приемы. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге.	1		
4	Организующие команды и приемы. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	1		
5	Организующие команды и приемы. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	1		
6	Организующие команды и приемы. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой и по кругу).	1		
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Техника прыжка в длину с места. Выполнение упражнения комплекса ГТО – подтягивание в висе.	1		
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Техника прыжка в длину с места.	1		
9	Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево). Выполнение упражнения комплекса ГТО – прыжок в длину с места.	1		
10	Техника выполнения прыжков: с продвижением вперёд и назад; правым и	1		

	левым боком; в длину и высоту с места. Выполнение упражнения комплекса ГТО – поднимание туловища.			
11	Беговые упражнения. Ускорения из различных исходных положений.	1		
12	Беговые упражнения. Ускорения из различных исходных положений. Выполнение упражнения комплекса ГТО – подъём туловища из положения лёжа.	1		
Раздел «Элементы спортивных игр. Футбол» (6 часов)				
13	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/main/223845/
14	Футбол. Удар по неподвижному мячу.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/main/189628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/main/189648/
15	Футбол. Удары: «щёчкой» внутренней стороной стопы. Выполнение упражнения комплекса ГТО – подтягивание в висе.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/main/223866/
16	Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по катящему мячу с места.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/main/190420/
17	Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по катящему мячу с места с двух шагов разбега.	1		
18	Футбол. Передача мяча в парах и тройках на месте. Выполнение упражнения комплекса ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		
Раздел «Подвижные игры» (6 часов)				
19	Инструктаж ТБ по разделу «Подвижные игры». Подвижные игры для закрепления навыков бега.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/
20	Подвижные игры для закрепления навыков бега.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/
21	Подвижные игры для закрепления навыков бега. «Пятнашки», «Охотники и утки», «Кто быстрее». Выполнение упражнения комплекса ГТО – наклон вперед.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/
22	Подвижные игры для развития основных физических качеств.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/326523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/326503/
23	Подвижные игры для развития основных физических качеств.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/main/189849/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/
24	Подвижные игры для общефизического развития.	1		
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)				
25	Инструктаж ТБ по разделу «Гимнастика с элементами акробатики». Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!».	1		Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр.43-47, 56

	«Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!».			Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр.71-73
26	Организуемые команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!». Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/
27	Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Основные виды гимнастических стоек.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/
28	Строевые упражнения. Повороты прыжком по командам: «Прыжком нале-во!», «Прыжком напра-во!». Основные виды гимнастических стоек: основная стойка; стойка руки на поясе; стойка ноги врозь; стойка на коленях.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547 Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр.53-73
29	Строевые упражнения. Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях; упор в седе на пятках. Техника выполнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/main/189587
30	Основные виды седов, приседов. Акробатические упражнения. Техника выполнения переката в группировке на спине.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/
31	Строевые действия в шеренге и колонне. Акробатические упражнения. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547
32	Строевые действия в шеренге и колонне. Акробатические упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825
33	Строевые упражнения. Основные виды седов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/
34	Строевые действия в шеренге и колонне. Основные виды приседов.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/
35	Акробатические упражнения. Техника переката в группировке на спине.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/
36	Техника выполнения группировки из различных исходных положений.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/main/189587
37	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/326463
38	Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны.	1		
39	Гимнастические упражнения прикладного характера.	1		
40	Техника преодоления полос препятствия.	1		
Раздел «Элементы спортивных игр. Баскетбол» (8 часов)				

41	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Баскетбол. Передача и ловля мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/main/189728/
42	Баскетбол. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/main/189748/
43	Баскетбол. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/main/223886/
44	Баскетбол. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/main/189688/
45	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/326483/
47	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении по прямой.	1		
48	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении по прямой.	1		

Раздел «Лыжная подготовка» (14 часов)

49	Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка». Одежда лыжника. Основная стойка лыжника.	1		Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр. 74-82
50	Одежда лыжника. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Основная стойка лыжника.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/
51	Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Основная стойка лыжника.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/main/326422/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/
52	Техника выполнения ступающего шага.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/
53	Техника выполнения ступающего шага.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/
54	Техника выполнения ступающего шага.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/main/69171/
55	Техника выполнения скользящего шага.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/main/326422/
56	Техника выполнения скользящего шага.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/main/189464/
57	Техника выполнения скользящего шага.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/main/223784/
58	Скользящий шаг. Передвижения на лыжах без палок.	1		
59	Передвижения на лыжах.	1		
60	Передвижения ступающим и скользящим шагом без палок.	1		
61	Передвижения на лыжах без палок.	1		
62	Передвижения на лыжах без палок.	1		

Раздел «Подвижные игры» (6 часов)

63	Игры для закрепления и совершенствования навыков бега.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/
64	Игры для закрепления и совершенствования навыков бега.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/
65	Игры для закрепления и совершенствования навыков в прыжках.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/
66	Игры для развития точности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/326523/
67	Игры для развития точности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/326503/
68	Игры для закрепления метаний на дальность и точность.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/main/189849/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/

Раздел «Элементы спортивных игр. Футбол (4 часа). Баскетбол (6 часов)»

69	Инструктаж правил ТБ на уроках спортивных игр. Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/main/223845/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/main/189628/
70	Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места.	1		
71	Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/main/189648/
72	Футбол. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	1		
73	Баскетбол. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/326483/
74	Баскетбол. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча.	1		
75	Баскетбол. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/326483/
76	Баскетбол. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/326483/
77	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/main/189748/
78	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении по прямой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/main/223886/

Раздел «Лёгкая атлетика» (4 часа)

79	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту.	1		Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр.83-94
80	Прыжок в высоту. Фаза разбега.	1		
81	Прыжок в высоту. Фазы приземления и отталкивания.	1		
82	Прыжок в высоту. Техника прыжка.	1		

Раздел «Подвижные игры» (6 часов)

83	Инструктаж ТБ по разделу «Подвижные игры». Подвижные игры для закрепления навыков бега.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
----	---	---	--	--

84	Подвижные игры для закрепления навыков бега «Пятнашки», «Охотники и утки», «Кто быстрее». Выполнение упражнения комплекса ГТО – прыжок в длину с места.	1		son/4063/main/169086/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/
85	Подвижные игры для развития координации.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/main/189324/
86	Подвижные игры для развития двигательной активности. Выполнение упражнения комплекса ГТО – подъем туловища.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/main/326668/
87	Подвижные игры для развития двигательной активности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/326523/
88	Подвижные игры для закрепления навыков бега. Выполнение упражнения комплекса ГТО – подтягивание в висе.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/326503/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/main/189849/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/main/189870/
Раздел «Элементы спортивных игр. Футбол (3 часа). Баскетбол» (3 часа)				
89	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Футбол. Удар по неподвижному мячу.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/main/223845/
90	Футбол. Техника остановки мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/main/189628/
91	Футбол. Удар по неподвижному мячу.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/main/189648/
92	Баскетбол. Передача и ловля мяча. Выполнение упражнения комплекса ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/326483/
93	Баскетбол. Ведение мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/main/223886/
94	Баскетбол. Ведение мяча в колоннах.	1		
Раздел «Лёгкая атлетика» (5 часов)				
95	Беговые упражнения.	1		Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 1 класс, стр.83-94
96	Беговые упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/
97	Метание на дальность. Метание в цель. Развитие координации.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/
98	Прыжковые упражнения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/
99	Упражнения для быстроты реакции и реакции.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

