

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МОН и МП Краснодарского края**

**Муниципальное образование Мостовский район**

**МБОУ СОШ № 16 имени Ф.И. Кравченко села Унароково**

**РАССМОТРЕНО**

Протокол заседания  
методического  
объединения учителей  
начальных классов

\_\_\_\_\_  
Пугачева Е.Н.  
протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УР

\_\_\_\_\_  
Л.А. Волкова  
протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

решением  
педагогического совета

\_\_\_\_\_  
Т.В. Спорникова  
приказ №1 от «31» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1890903)

**учебного предмета «Физическая культура» НОО**

для обучающихся 1 класса

Разработчик; Брехова С.В.

**Унароково, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение

обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные

организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучения достигается на основе 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная внешность культуры*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подборе одежды для занятий в спортивном зале и на открытом пространстве.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбам 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 упора лежа, прыжки в группировке, толчком двух ног, прыжки в упоре на руках, толчком двух ног.

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная графическая культура*

Развитие основных средств обеспечения устойчивости и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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 обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	16	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

2.3	Подвижные и спортивные игры	18	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	0	<a href="http://resh.edu.ru/">http://resh.edu.ru/</a> Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			план	факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	2					<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1	0	0	04.09	04.09.2023г.	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
2	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	05.09	05.09.2023г.	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	1					<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	11.09	11.09.2023г.	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
	<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>	3					<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	12.09	12.09.2023г.	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	18.09	18.09.2023г.	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>

6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	19.09	18.09.2023г.	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
	<b>Легкая атлетика</b>	16				.	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	25.09	25.10.2023г.	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	26.09	25.10.2023г.	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0		02.10	02.10.2023г.	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	03.10	03.10.2023г.	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	0	09.10	09.10.2023г.	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
12	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	10.10	09.10.2023г	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
13	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	16.10	16.10	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
14	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	17.10	17.10	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
15	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	23.10	23.10	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
16	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	24.10	23.10	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>

17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
18	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
19	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
20	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
21	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
22	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	14					<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
25	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
26	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>

	упражнениям.						
27	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
28	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
29	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
30	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
31	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
32	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
33	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
34	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
35	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
36	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	18					<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
37	Считалки для подвижных игр	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр на улице	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>

39	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок», «Охотники и утки»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» «Брось-поймай»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>



52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
	<b>Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	12					<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0			<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
2	Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
	<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
6	Комплексы утренней зарядки и	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>

	физкультминутки в режиме дня школьника				
	<b>Легкая атлетика</b>	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0		<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
12	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
13	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
14	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
15	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
16	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>

18	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
19	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
20	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
21	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
22	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
25	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
26	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
27	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
28	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>

29	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
30	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
31	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
32	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
33	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
34	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
35	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
36	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
37	Считалки для подвижных игр	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
39	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
43	Разучивание подвижной игры «Не	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>

	попади в болото»				
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
46	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок», «Охотники и утки»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
52	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
	<b>Раздел 4. Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса</b>	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>



	<b>ГТО</b>				
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	<a href="https://uchi.ru/ttps/">https://uchi.ru/ttps/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	





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

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

1

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

а. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для  
общеобразоват. организаций /

В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 175 с. —

(Школа России). — ISBN 978-5-09-042783-8

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

#### **ИНТЕРНЕТ**

1. uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. [ppt4web.ru/prezentacii-po-...](http://ppt4web.ru/prezentacii-po-...)

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. [pedsovet.su/](http://pedsovet.su/)

6. <http://videouroki.net>

