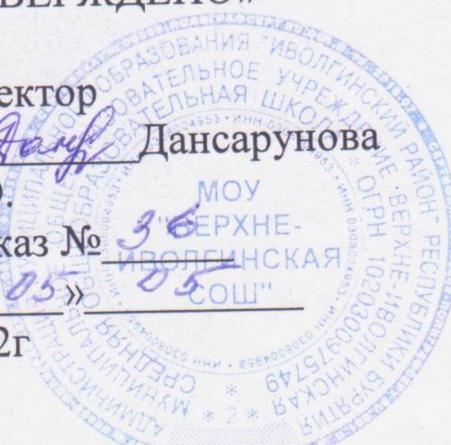


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Верхне-Иволгинская средняя общеобразовательная школа

<p>«РЕКОМЕНДОВАНО»</p> <p>Руководитель ШМО <u>Запханова С.В.</u> протокол № <u>4</u> от « <u>28</u> » <u>04</u> 2022г</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО»</p> <p>Заместитель директора по УВР <u>Янжимаева Т.В.</u> от « <u>28</u> » <u>04</u> 2022г</p>	<p>«УТВЕРЖДЕНО»</p> <p>Директор <u>Дансарунова Т.Ю.</u> приказ № <u>36</u> от « <u>05</u> » <u>05</u> 2022г</p> 
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для 1 КЛАССА**  
на **2022-2023** учебный год

**КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ** в неделю -2, всего за год 66

**УЧИТЕЛЬ:** БУДАЕВА БАИРМА СЕРГЕЕВНА

**КАТЕГОРИЯ:** ПЕРВАЯ

**СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ-** В.И. Ляха

**ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК** - В.И. Лях «Физическая культура»-1кл Москва  
«Просвещение-2013г.»

с. Верхняя Иволга

2022-2023 учебный год

## 1) ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Приказа Министерства Просвещения РФ №286 от 31.05.2021 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Примерной рабочей программы начального общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

- Приказа Министерства Просвещения РФ от 23.12.2020 г. №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. №254»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20» «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 18.12.2020 №61573);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Верхне-Иволгинская СОШ»;

- Положения о рабочей программе МОУ «Верхне-Иволгинская СОШ»;

Рабочая программа разработана с учетом Программы формирования УУД у обучающихся и Рабочей программы воспитания.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее - рабочая программа) включает:

- пояснительную записку,
- содержание обучения,
- планируемые результаты освоения программы учебного предмета,
- тематическое планирование;
- перечень учебно-методического обеспечения;
- список литературы.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению младшими школьниками; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, планируемым результатам и тематическому планированию.

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

Планируемые результаты включают личностные, метапредметные результаты за период обучения, а также предметные достижения младшего школьника за каждый год обучения в начальной школе.

В тематическом планировании раскрывается программное содержание с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в т.ч. внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Перечень учебно-методического обеспечения:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 классов  
В.И.Лях, А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2012.

Планируемые результаты начального общего образования. под редакцией Г.С. Ковалёвой, О.Б. Логиновой – М. «Просвещение»

Список литературы:

Физическая культура 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях  
Москва «Просвещение» 2013.

**Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»:** формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение

физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения

ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета «Физическая культура» 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 осн ву 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 «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе - 66 ч.; в неделю-2ч

## **2) СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.** Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы

упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **3). ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

#### **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**

#### **К концу обучения в 1 классе обучающиеся 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.

## Требования к планируемым результатам воспитания

Планируемые результаты воспитания носят отсроченный характер, но деятельность педагогического коллектива нацелена на перспективу развития и становления личности обучающегося.

Направления	Характеристики (показатели)
Гражданское Патриотическое	<p>Знающий и любящий свою малую родину, свой край.</p> <p>Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении.</p> <p>Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам.</p> <p>Сознающий свою принадлежность к общности граждан России;</p> <p>Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства.</p> <p>Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве.</p> <p>Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.</p>
Духовно-нравственное	<p>Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.</p> <p>Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них.</p> <p>Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям.</p> <p>Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению.</p> <p>Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.</p> <p>Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности).</p> <p>Сознающий и принимающий свой половую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста.</p> <p>Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания.</p> <p>Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и родному языкам, литературе.</p> <p>Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.</p>
Эстетическое	<p>Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России.</p> <p>Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.</p> <p>Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.</p>
Физическое	<p>Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом.</p> <p>Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.</p> <p>Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.</p>
Трудовое	<p>Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства.</p> <p>Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых</p>

	<p>поколений.</p> <p>Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.</p> <p>Проявляющий интерес к разным профессиям.</p>
Экологическое	<p>Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды.</p> <p>Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.</p> <p>Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.</p>
Познавательное	<p>Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.</p> <p>Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира.</p> <p>Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.</p>

4)Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол- во часов	Основные виды деятельности	Дата проведения		Электр. цифр. образов. ресурсы
				План	Факт	
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.	1	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйсь».			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
3	Сочетание различных видов ходьбы.	1	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Бег в чередовании с ходьбой. Играть в игру «Кошки - мышки». Развивать скоростные качества.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
5	Бег с преодолением препятствий.	1	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>

			физических упражнений. Разучат игру «С кочки на кочку». Научатся играть в игру «Два Мороза».			
6	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	Знакомятся с челночным бегом. Осваивают правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
8	Режим дня и личная гигиена.	1	Познакомиться с режимом дня. Развивают выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой.  Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхания			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
9	Режим дня и личная гигиена.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
10	Эстафеты. Бег с ускорением.	1	Развивать выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>

			выполнению упражнений дыхательных путей			
11	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1	Познакомить с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
12	Совершенствование навыков бега	1	Развивать выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
13	Эстафеты с мячами.	1	Выполняют эстафеты с мячами. Развивать выносливость, умения распределять силы, правильно передавать эстафету – мяч. Развивать внимательность, терпеливость.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
14	Прыжок в длину с места, с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	Учатся выполнять прыжок в длину с места, с разбега. Разучить новые виды прыжков для завершения комплекса ОРУ.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
15	Ведение и передача баскетбольного мяча	1	Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>

			деятельности.			
16	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись».	1	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Разучить подвижные игры « Пустое место», «Зайцы и Жучка».			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
17	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Разучивание игр.	1	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Разучить подвижные игры «Зайцы, лягушки, воробыи», «Воробышки и кот».			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
18	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Развивать выносливость, умения распределять силы. Разучить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
19	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований»	1	Разучить подвижную игру «Снайперы». Закрепить умение играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
20	Строевые команды	1	Развивать внимание. Разучить игру строевые команды			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
21	Группировка, перекаты в группировке.	1	Совершенствовать навык группировок и перекатов			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>

22	Кувырок вперед в упор присев.	1	Осваивать технику кувырка вперед			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
23	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1	Разучить технику выполнения гимнастического моста			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
24	Стойка на лопатках. Игра «Холодный ручей».	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
25	Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.	1	Познакомить детей с жизненно важными способами передвижения человека, как ходьба, бег, прыжки и т.д. Развивать выносливость при ходьбе, беге. Закреплять умение играть в изученные подвижные игры.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
26	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	1	Преодолевать полосу препятствий. Выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
27	Передвижения по гимнастической стенке.	1	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
28	Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке.	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>

			выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).			
29	Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	1	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке, лежа на животе, и из упора, стоя на коленях. Описывать технику разучиваем			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
30	Акробатические комбинации.	1	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
31-32	ОРУ с гимнастической палкой.	2	Осваивать технику выполнения ОРУ с гимнастической палкой. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безо			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
33	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному.	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>

			упражнений по строевой подготовке			
34-36	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору».	3	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, вы			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
37	Урок - игра. Основные физические качества. Игра» Слушай сигнал»	1	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
38-39	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	2	Тренируются переносить и надевать лыжи.  Учатся передвигаться скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
40-41	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	2	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>

42-43	Разучивание скользящего шага.	2	Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
44-45	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	2	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
46-47	Бег на 30 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Разучить подвижную игру «Ловишка». Тестирование бега на 30 м с в			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
48-49	Бег на 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); Тестирование бега на 60 м с высокого старта,			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
50-51	Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	2	Разучить технику прыжка в длину с разбега. Познакомить детей с техникой безопасности при выполнении прыжков в длину.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
52-53	Прыжки в длину с разбега.(Закрепление)	2	Совершенствовать технику прыжка в длину. Проходят тестирование прыжка в			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>

54-55	Бег. Метание малого мяча на дальность	2	Разучить технику метания малого мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании малого мяч			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
56-57	Метание малого мяча на дальность. (Закрепление)	2	Тестирование метания малого мяча на дальность.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
58-59	«Челночный» бег Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	2	Перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
60-61	Кроссовая подготовка.	2	Выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
62-63	Тестирование челночного бега 3×10м	2	Проходят тестирование челночного бега 3×10м			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
64-65	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	2	Развивать выносливость через участие в эстафетах. Осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>
66	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/8/1/">https://resh.edu.ru/subject/8/1/</a>

Перечень учебно-методического обеспечения:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 классов

В.И.Лях, А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2012.

Планируемые результаты начального общего образования. под редакцией Г.С. Ковалёвой, О.Б. Логиновой – М. «Просвещение»

Список литературы:

Физическая культура 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Лях

Москва «Просвещение» 2013.



