

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,  
утвержденной приказом от 30.08.2023 № 570  
протокол педсовета № 1 от 31.08.2023

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 19»**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура»

1 класс

2023-2024 учебный год

Составитель:  
Болтова Севиль Гусейновна  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для 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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1. 1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0	1		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1. 2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	0	1		Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1. 3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	2	0	1		Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Понимать и раскрывать основные безопасные	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>



					принципы поведения на уроках физической культуры;		
1. 4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	0	1	Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1. 5	Строевые команды, виды построения, расчёта	2	0	1	Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

Итого по разделу		10						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.	Самостоятельные занятия	3	0	1.5		Составлять индивидуальный распорядок дня; Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
1.	общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями							
2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	0	1.5		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

2. 3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	4	0.75	1.5		Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый— третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	
Итого по разделу		10							
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность									
3. 1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	15	3.75	15		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений	Зачет; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>	

					по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;		
3. 2.	Игры и игровые задания	15	0	10	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
3. 3.	Организующие команды и приемы	2	0	1	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		32					

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

4.1.	Освоение физических упражнений	14	4.25	9	<p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка;</p> <p>Освоение универсальных умений по самостоятельному</p>	<p>Зачет; Практическая работа;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a></p>
------	--------------------------------	----	------	---	---	--	--

					выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;		
Итого по разделу		14					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	8.75	44.5			

## Приложение 1. КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс: 1 А  
 Предмет: Физическая культура  
 Учитель: Болтова С.Г.

№ П/п	Часов		Название темы/урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии лёгкой атлетикой.	1
2			Высокий старт. Ходьба и бег.	1
3			Стартовый разгон. Ходьба и бег.	1
4			Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
5			Специально беговые упражнения. Челночный бег	1
6			Прыжки в длину с места. Игра.	1
7			Прыжки в длину с места. Игра.	1
8			Метание мяча в цель. Игра.	1
9			Метание мяча в цель. Игра.	1
10			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии подвижными играми.	1
11			Игра «Салки с мячом»	1
12			Игра «Салки с мячом»	1
13			Игра «Вызов номеров»	1
14			Игра «Вызов номеров»	1
15			Игра «Охотники и утки»	1
16			Игра «Охотники и утки»	1
17			Игра «Два мороза»	1
18			Игра «Два мороза»	1
19			Эстафеты с обручем	1
20			Эстафеты с мячом	1
21			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии лыжной подготовкой	1
22			Освоение навыков ходьбы на лыжах.	1
23			Ступающий шаг.	1
24			Скользкий шаг.	1
25			Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	1
26			Развитие выносливости.	1
27			Развитие выносливости.	1
28			Подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке.	1
29			Подъем «елочкой». Спуск в высокой стойке.	1
30			Попеременный двухшажный ход. Игра .	1
31			Эстафеты на лыжах.	1
32			Игры на лыжах.	1
33			Техника безопасности на уроках физической культурой при занятии гимнастикой	1
34			Ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке.	1
35			Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа.	1

36			Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
37			Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях	1
38			Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
39			Прыжки на скакалке.	1
40			Упражнения на гибкость.	1
41			Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
42			Гимнастическая эстафета из изученных элементов.	1
43			Прыжки на скакалке.	1
44			Упражнения на гибкость.	1
45			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии подвижными играми, с элементами спортивных игр	1
46			Игра «Снайпер»	1
47			Игра «Снайпер»	1
48			Передача мяча. Игра «Салки»	1
49			Передача мяча. Игра «Салки»	1
50			Ловля мяча. Игра	1
51			Ловля мяча. Игра	1
52			Передача и ловля мяча. Игра	1
53			Передача и ловля мяча. Игра	1
54			Ведение мяча на месте. Игра	1
55			Ведение мяча в движении. Игра «Снайпер»	1
56			Ведение мяча в движении. Игра «Снайпер»	1
57			Эстафеты с ведением мяча	1
58			Передача мяча в движении. Игра «Метко в цель»	1
59			Игры «Передал садись»	1
60			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии легкой атлетикой.	1
61			Высокий старт. Ходьба и бег.	1
62			Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
63			Смешанное передвижение до 1 км.	1
64			Прыжки в длину с места. Игра.	1
65			Прыжки в длину с места. Игра.	1
66			Равномерный, мед-ленный бег до 6 мин. Игра.	1

### КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс: 1 Б  
Предмет: Физическая культура  
Учитель: Болтова С.Г.

№ П/п	Часов		Название темы/урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии лёгкой атлетикой.	1
2			Высокий старт. Ходьба и бег.	1



3			Стартовый разгон. Ходьба и бег.	1
4			Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
5			Специально беговые упражнения. Челночный бег	1
6			Прыжки в длину с места. Игра.	1
7			Прыжки в длину с места. Игра.	1
8			Метание мяча в цель. Игра.	1
9			Метание мяча в цель. Игра.	1
10			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии подвижными играми.	1
11			Игра «Салки с мячом»	1
12			Игра «Салки с мячом»	1
13			Игра «Вызов номеров»	1
14			Игра «Вызов номеров»	1
15			Игра «Охотники и утки»	1
16			Игра «Охотники и утки»	1
17			Игра «Два мороза»	1
18			Игра «Два мороза»	1
19			Эстафеты с обручем	1
20			Эстафеты с мячом	1
21			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии лыжной подготовкой	1
22			Освоение навыков ходьбы на лыжах.	1
23			Ступающий шаг.	1
24			Скользкий шаг.	1
25			Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	1
26			Развитие выносливости.	1
27			Развитие выносливости.	1
28			Подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке.	1
29			Подъем «елочкой». Спуск в высокой стойке.	1
30			Попеременный двухшажный ход. Игра .	1
31			Эстафеты на лыжах.	1
32			Игры на лыжах.	1
33			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии гимнастикой	1
34			Ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке.	1
35			Перекал вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
36			Перекал вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
37			Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях	1
38			Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
39			Прыжки на скакалке.	1
40			Упражнения на гибкость.	1
41			Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
42			Гимнастическая эстафета из изученных элементов.	1
43			Прыжки на скакалке.	1
44			Упражнения на гибкость.	1
45			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии подвижными играми, с элементами спортивных игр	1
46			Игра «Снайпер»	1
47			Игра «Снайпер»	1

48			Передача мяча. Игра «Салки»	1
49			Передача мяча. Игра «Салки»	1
50			Ловля мяча. Игра	1
51			Ловля мяча. Игра	1
52			Передача и ловля мяча. Игра	1
53			Передача и ловля мяча. Игра	1
54			Ведение мяча на месте. Игра	1
55			Ведение мяча в движении. Игра «Снайпер»	1
56			Ведение мяча в движении. Игра «Снайпер»	1
57			Эстафеты с ведением мяча	1
58			Передача мяча в движении. Игра «Метко в цель»	1
59			Игры «Передал садись»	1
60			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии легкой атлетикой.	1
61			Высокий старт. Ходьба и бег.	1
62			Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
63			Смешанное передвижение до 1 км.	1
64			Прыжки в длину с места. Игра.	1
65			Прыжки в длину с места. Игра.	1
66			Равномерный, мед-ленный бег до 6 мин. Игра.	1

### КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс: 1 В  
Предмет: Физическая культура  
Учитель: Болтова С.Г..

№ П/п	Часов		Название темы/урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии лёгкой атлетикой.	1
2			Высокий старт. Ходьба и бег.	1
3			Стартовый разгон. Ходьба и бег.	1
4			Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
5			Специально беговые упражнения. Челночный бег	1
6			Прыжки в длину с места. Игра.	1
7			Прыжки в длину с места. Игра.	1
8			Метание мяча в цель. Игра.	1
9			Метание мяча в цель. Игра.	1
10			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии подвижными играми.	1
11			Игра «Салки с мячом»	1
12			Игра «Салки с мячом»	1
13			Игра «Вызов номеров»	1
14			Игра «Вызов номеров»	1
15			Игра «Охотники и утки»	1
16			Игра «Охотники и утки»	1
17			Игра «Два мороза»	1
18			Игра «Два мороза»	1

19			Эстафеты с обручем	1
20			Эстафеты с мячом	1
21			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии лыжной подготовкой	1
22			Освоение навыков ходьбы на лыжах.	1
23			Ступающий шаг.	1
24			Скользкий шаг.	1
25			Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	1
26			Развитие выносливости.	1
27			Развитие выносливости.	1
28			Подъем «лесенкой». Спуск в низкой стойке.	1
29			Подъем «елочкой». Спуск в высокой стойке.	1
30			Попеременный двухшажный ход. Игра .	1
31			Эстафеты на лыжах.	1
32			Игры на лыжах.	1
33			Техника безопасности на уроках физической культурой при занятии гимнастикой	1
34			Ползание по-пластунски и лазание по гимнастической стенке.	1
35			Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
36			Перекат вперед в упор присев. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
37			Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях	1
38			Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
39			Прыжки на скакалке.	1
40			Упражнения на гибкость.	1
41			Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
42			Гимнастическая эстафета из изученных элементов.	1
43			Прыжки на скакалке.	1
44			Упражнения на гибкость.	1
45			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии подвижными играми, с элементами спортивных игр	1
46			Игра «Снайпер»	1
47			Игра «Снайпер»	1
48			Передача мяча. Игра «Салки»	1
49			Передача мяча. Игра «Салки»	1
50			Ловля мяча. Игра	1
51			Ловля мяча. Игра	1
52			Передача и ловля мяча. Игра	1
53			Передача и ловля мяча. Игра	1
54			Ведение мяча на месте. Игра	1
55			Ведение мяча в движении. Игра «Снайпер»	1
56			Ведение мяча в движении. Игра «Снайпер»	1
57			Эстафеты с ведением мяча	1
58			Передача мяча в движении. Игра «Метко в цель»	1
59			Игры «Передал садись»	1
60			Техника безопасности на уроках физической культуры при занятии легкой атлетикой.	1
61			Высокий старт. Ходьба и бег.	1
62			Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
63			Смешанное передвижение до 1 км.	1

64			Прыжки в длину с места. Игра.	1
65			Прыжки в длину с места. Игра.	1
66			Равномерный, мед-ленный бег до 6 мин. Игра.	1

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;
- Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
- Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;
- Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
- <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
- <https://www.gto.ru/norms>
- <https://uchi.ru/?->
- Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»: <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Секундомер однокнопочный

Номера нагрудные для командных игр (10x2)

Ворота для мини футбола

Сетка для ворот мини футбола

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Табло перекидное

Свисток игровой

Обруч пластмассовый детский

Палка гимнастическая пластмассовая

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м

Жилетки игровые с номерами

Флажки разметочные

Мячи волейбольные

Мячи для большого тенниса

Кегли

Флажки разметочные с опорой

Лента разметочная  
Скакалка удлиненная  
Скакалка гимнастическая  
Табло перекидное  
Мат поролоновый (2х1х0,1)  
Планка для прыжков в высоту  
Стойка для прыжков в высоту  
Медицинбол 1 кг  
Мячи для большого тенниса  
Финишная ленточка  
Дорожка разметочная для прыжков и метаний  
Аптечка для оказания первой помощи  
Канат для лазания 5м  
Козёл гимнастический  
Мат поролоновый (2х1х0,1)  
Мост гимнастический подкидной  
Стенка гимнастическая 2,8х0,8  
Медицинбол 2 кг

#### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная,