

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА
на заседании предметной кафедры
учителей начальной школы
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по УВР
Ефейкина Г. Г.
30 августа 2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор MAOU Упоровская СОШ

С. Н. Соп

Приказ № 216-од от 30 августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
в 1 классах
на 2022– 2023 учебный год

с. Упорово
2022

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, приказ министерства образования и науки Российской Федерации N287от31 мая 2021г. "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

2. Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

3. Программа «Физическая культура» автор В. И. Лях, предметная линия учебников системы «Школа России» 1—4 классы — М.: Просвещение, 2014.

4. Учебный план МАОУ СОШ, приказ №203од от 29.06.2022.г

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: В. И. Лях. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Программа рассчитана на 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели).

Особенности краеведения (этнокультурных, исторических, экономических, географических, культурных, языковых, конфессиональных особенностей Тюменской области) изучаются через уроки физической культуры в объеме 8 часов.

Данная программа реализуется для учащихся, обучающихся по адаптированным программам.

Раздел 1. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе.

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

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.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной

помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);

- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

Раздел 3. Тематическое планирование рабочей программы по предмету «Физическая культура» в 1 классе

(66 часов в год, 2 часа в неделю)

№п/п	Тема раздела и темы уроков	Ко-во часов	Реализация воспитательного потенциала урока (виды, формы деятельности)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре	1	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности	
2	Что понимается под физической культурой. Виды спорта развитые в нашей области, районе (просмотр видео роликов)	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
3	Способы	1	-Привлечение внимания школьников к	

	самостоятельной деятельности		ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. -использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.	
4	Режим дня школьника, правила его создания и соблюдения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
5	Физическое совершенствование		Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	
6	Оздоровительная физическая культура	4	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
7	Личная гигиена и гигиенические процедуры Осанка человека. Утренняя зарядка в режиме дня школьника	1 2 1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
8	Спортивно оздоровительная физкультура		Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
9	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	15	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

			школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
10	Исходные положения в физических упражнениях	1		https://docs.google.com/viewerng/viewer?url=https://
11	«Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
12	Гимнастические упражнения	5	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений. -Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
13	Акробатические упражнения	6		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
14	<i>Лыжная подготовка</i>	10	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
15	Т\б при лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке. Известные лыжники Тюменской области.	1	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
16	Строевые команды в лыжной подготовке	1	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/

			проявления человеколюбия и добросердечности.	
17	Передвижение на лыжах ступающим шагом	4	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
18	Передвижение на лыжах скользящим шагом	2	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
19	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Учебные эстафеты. Развитие лыжного спорта в нашей области.	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
20	Легкая атлетика	12	Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.	
21	Т/б при занятиях легкой атлетикой. Равномерное передвижение в ходьбе	2	Формируем ответственное отношение к своим поступкам, ответственность за свое физическое состояние перед собой и обществом.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
22	Равномерное передвижение в беге	2	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
23	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
24	Прыжок в длину с места	3	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

			школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
25	Прыжок в высоту с прямого разбега	3	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
26	Спортивные и подвижные игры	12	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
27	Т\б Подвижные игры. История футбола	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1521882 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
28	Удар по неподвижному мячу	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/
29	Остановка мяча	1	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/
30	Передача мяча в тройках	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/
31	Итоговый урок по футболу	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/

			получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	
32	Передвижения	1	Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
33	Передача мяча	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
34	Обвод конусов	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
35	Ведение мяча в колоннах	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
36	Итоговый урок «Игры для ловких и сообразительных» (баскетбол)	1	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
37	Прикладно-ориентированная физическая культура	11	Организация интересных и полезных совместных дел с учащимися класса для личностного развития ребенка в спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, направленности.	
38	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
39	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/

	Подвижная игра «Попади в мяч».		классе.	
40	Подвижная игра «Кто дальше бросит». Сдаём ГТО (метание)	2	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/lesson_templates/1433853
41	Правила безопасности и возникновение подвижных игр	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
42	Подвижные игры на развитие ловкости	1	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
43	Подвижные игры с пробежками	1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
44	Подвижные игры на развитие координации	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
45	Подвижные игры на развитие двигательной активности	2	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
46	Итоговый урок	1	инициирование и поддержка исследовательской и проектной деятельности школьников в рамках реализации ими разработанных проектов.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

Раздел 3. Тематическое планирование рабочей программы по предмету «Физическая культура» в 1 классе

(66 часов в год, 2 часа в неделю)

№	Тема урока	Ко-во	Дата	Дата
1	Что понимается под физической культурой. Правила поведения на уроках физической культуры. Виды спорта развитые в нашей области, районе (просмотр видео роликов)	1		
2	Режим дня школьника, правила его создания и соблюдения	1		
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
4	Осанка человека.	1		
5	Осанка человека.	1		
6	Утренняя зарядка в режиме дня школьника	1		
7	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Исходные положения в физических упражнениях	1		
8	«Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»	1		
9	«Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»	1		
10	«Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»	1		
11	гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом	1		
12	упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с	1		
13	упражнения со скакалкой	1		
14	упражнения в гимнастических прыжках	1		
15	Гимнастические упражнения	1		
16	подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;	1		
17	подъёму ног из положения лёжа на животе	1		
18	сгибанию рук в положении упор лёжа	1		
19	прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1		
20	прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		
21	Комплекс акробатических упражнений	1		
22	Т\б при лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке. Известные лыжники Тюменской	1		
23	Строевые команды в лыжной подготовке	1		
24	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1		
25	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1		
26	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1		
27	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1		
28	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1		
29	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1		
30	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		
31	Учебные эстафеты. Развитие лыжного спорта в нашей области.	1		
32	Т\б при занятиях легкой атлетикой. Равномерное передвижение в ходьбе равномерная ходьба в колонне	1		
33	равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера	1		

34	равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
35	равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера	1		
36	равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
37	равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)	1		
38	Прыжок в длину с места. Положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта;	1		
39	Одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в	1		
40	Приземлению после спрыгивания с горки матов, прыжку в длину с места в полной координации	1		
41	Прыжок в высоту с прямого разбега. Фаза приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами;	1		
42	Прыжок в длину с разбега. Фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки,	1		
43	Фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);	1		
44	считалки для проведения совместных подвижных игр;	1		
45	организации и проведению подвижных игр	1		
46	Т\б Подвижные игры. История футбола	1		
47	Удар по неподвижному мячу	1		
48	Остановка мяча	1		
49	Передача мяча в тройках	1		
50	Итоговый урок по футболу	1		
51	Передвижения	1		
52	Передача мяча	1		
53	Обвод конусов	1		
54	Ведение мяча в колоннах	1		
55	Итоговый урок «Игры для ловких и сообразительных» (баскетбол)	1		
56	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим	1		
57	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	1		
58	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		
59	Сдаём ГТО (метание)	1		
60	Правила безопасности и возникновение подвижных игр	1		
61	Подвижные игры на развитие ловкости	1		
62	Подвижные игры с пробежками	1		
63	Подвижные игры на развитие координации	1		
64	Подвижные игры на развитие двигательной активности	1		
65	Подвижные игры на развитие двигательной активности	1		
66	Итоговый урок	1		