**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки Тюменской области

Департамент по образованию Администрации города Тобольска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №18»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании ШМО учителей эстетического и физического цикла  Протокол №1 от 28.08.2023 | **Согласовано**  Заместитель директора по УВР  Павлова С.И.  «31» августа 2023 г | **Утверждено**  приказом МАОУ СОШ №18  от 31.08.2023 №151-О |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета (курса)

«физическая культура»

Для 1-х классов начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Истратова Н.А., учитель физической культуры

Тобольск, 2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в 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 по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 счет 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 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре 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, рекомендованных для изучения физической культуры: в 1 классе - 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе - 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе - 68 часов (2 часа в неделю).

**СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 1 КЛАССЕ**

**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 ее 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

***- Легкая 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. Коньковая подготовка.

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

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

**ПО ОКОНЧАНИИ 1 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:**

**У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:**

* 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 ее нарушений.

**У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:**

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

**У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:**

* 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.

**К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ В 1 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:**

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее 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 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** | **Виды деятельности по формированию функциональной грамотности обучающихся** | **Электронные**  **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** | **Воспитательный компонент** |
|  | | | **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)** | | | |  |
| **1.1.** | **Знания о физической культуре** | | **1** | Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;  проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;  проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними. | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации | Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html> | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.  Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. |
| **Итого по разделу** | | | **1** |  |  |  |  |
|  | | | **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)** | | | |  |
| **2.1.** | | **Режим дня школьника** | **1** | Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;  Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей). | Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | РЭШ. Урок №3.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/>  Сайт «Интернет-урок»  <https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya> | Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| **Итого по разделу** | | | **1** |  |  |  |  |
|  | | | **Физическое совершенствование (64 часа)**  **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)** | | | |  |
| **3.1.** | | **Гигиена человека. Осанка человека** | **1** | Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;  знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;  знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;  знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;  определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;  разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. | Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html>  РЭШ. Урок № 5.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/>  РЭШ. Рок № 6.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. |
| **3.2.** | | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | **1** | Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;  устанавливают положительную связь между физкультминут-ками и предупреждением утомления во время учебной дея-тельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;  разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);  разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания  и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма). | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. | Видео урок:  <https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs>  Сайт «Интернет-урок»  <https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena> | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. |
| **Итого по разделу** | | | **2** |  |  |  |  |
|  | | | **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (50 часов)** | | | |  |
| 4.1. | | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 12 | Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;  наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;  разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования  к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности | Сайт «Инфоурок»  <https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html> | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.  Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.  Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. |
| 4.2. | | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Строевые команды в лыжной подготовке** | 15 | По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:  «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;  разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжа- ми в руках. | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. | РЭШ. Урок № 18.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/> | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.  Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.  Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. |
| 4.5. | | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 10 | Обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с исполь- зованием лидера (передвижение учителя);  обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изме- нением скорости передвижения с использованием метроно- ма;  обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с измене-нием скорости передвижения (по команде);  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысо- кой скоростью;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередо- вании с равномерной ходьбой (по команде). | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие | РЭШ. Урок № 10.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/>  Видеоуроки.  <https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ>  <https://www.youtube.com/watch?v=z4kjzvvGYK8>  <https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4> | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. |
| 4.6. | | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 15 | Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди  играющих;  разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;  обучаются самостоятельной организации и проведению под-вижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры. | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение разными видами информации | РЭШ. Урок № 43.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/>  РЭШ. Урок № 44.  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/>  РЭШ. Урок № 45.  \<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/>  Видеоуроки.  <https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDtHY> | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.  Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. |
| **Итого по разделу** | | | **52** |  |  |  |  |
|  | | | **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (12 часов)** | | | |  |
| 5.2. | | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 10 | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.  Знание основ личной и общественной гигиены. | <https://www.gto.ru/> | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.  Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости.  Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки |
| **Итого по разделу** | | | **10** |  |  |  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | | **66** |  |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **уроков** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Вид контроля** | **Домашнее задание** | **Дата по плану** | | | | **Дата по факту** | | | | | | |
| **1А** | **1Б** | **1В** | **1Г** | **1А** | **1Б** | | **1В** | | **1Г** | |
| **1 четверть**  **Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Что такое физическая культура? | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html | Входной | Повторить изученный материал.  Выполнять ОРУ |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 1 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.  Ходьба. Бег. | 1 | https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении на носках, на пятках, в полуприседе. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Модуль «Лёгкая атлетика» - 2 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге.  История возникновения легкой атлетики в Тюмени. | 1 | https://nauka.club/fizkultura/legkaya-atletika.html | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 4. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге.  Бег в колонне по одному. | 1 |  | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 5. | Прыжок в длину с места.  Подготовка комплекса ГТО. | 1 |  | Оперативный | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках, прыжки. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 6. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. | 1 |  | Оперативный | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках, прыжки. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 7. | Метание малого мяча.  Подготовка комплекса ГТО | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, метание малого мяча. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 8. | Челночный бег 3х10м.  Бег с изменением направления. | 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g> | Оперативный | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Модуль "Подвижные и спортивные игры".Подвижные игры – 8 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега. | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 10. | Игра «Класс, смирно!». Эстафеты. | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 11. | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 12. | Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку». | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 13. | Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает». | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 14. | Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам». | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 15. | Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты. | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 16. | Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний» | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, бег на носках. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура**  Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17. | История комплекса ГТО.  Знакомство с нормативами 1 ступени. | 1 | https://gto.ru/ | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, челночный бег. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 18. | Развитие различных видов спорта в Тюменской области.  Знакомство с нормативами 1 ступени. | 1 | <https://gto.ru/>  https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении, метание мяча в цель. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **2 четверть**  **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19. | Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения | 1 |  | Текущий | Повторить изученный материал.  Выполнять ОРУ на гибкость и силу. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Физическое совершенствование.**  **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20. | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html | Текущий | Выполнять ОРУ на месте и в движении на формирование правильной осанки |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  **Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 9 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21. | Исходные положения в физических упражнениях.  Правила техники безопасности на уроках гимнастики. | 1 |  | Текущий | Выполнять ОРУ на месте в стойках и в движении на координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 22. | Исходные положения в физических упражнениях в упорах. | 1 |  | Текущий | Выполнять ОРУ на месте в упорах и в движении на гибкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 23. | Исходные положения в физических упражнениях. | 1 |  | Текущий | Выполнять ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 24. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  | Текущий | Выполнять ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 25. | Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. | 1 | http://www.myshared.ru/slide/358450/ | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 26. | Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 1 |  | Оперативный | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 27. | Упражнения  с гимнастическим мячом. | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 28. | Упражнения  с гимнастической скакалкой. | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 29. | Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка». | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 1 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30. | Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура**  Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31. | Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол  «Мяч в стенку», «Точный удар». | 1 | https://gto.ru/ | Этапный | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 32. | Подвижные игры с ведением мяча  «Футбольные салки», «Точный пас». | 1 | https://gto.ru/ | Этапный | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **3 четверть**  **Физическое совершенствование.**  **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  | Предварительный | Выполнять комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  **Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 4 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. | 1 |  | Этапный | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 35. | Акробатические упражнения.  Прыжки. | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 36. | Акробатические комбинации. | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 37. | Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты. | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Модуль «Зимние виды спорта» - 8 ч.**  **«Лыжная подготовка» - 4 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38. | Строевые команды в лыжной подготовке.  Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 39. | Передвижение на лыжах ступающим шагом | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 40. | Передвижение на лыжах скользящим шагом.  Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону. | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 41. | Передвижение попеременным двушажным ходом без палок. | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **«Коньковая подготовка» - 4 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42. | Строевые команды в лыжной подготовке.  Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки. | 1 | https://multiurok.ru/index.php/files/statia-obuchenie-shkolnomu-kataniiu-na-urokakh-fiz.html | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 43. | Передвижение на коньках ступающим шагом | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 44. | Передвижение на коньках скользящим шагом. | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 45. | Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом. | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 1 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 46. | Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг». | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура**  **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47. | Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону. | 1 | <https://gto.ru/>  https://rus.team/people/akhatova-albina-khamitovna | Этапный | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 48. | Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции 1 км. на Прохождение скорость. | 1 | https://gto.ru/ | Этапный | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **4 четверть**  **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**  **Модуль "Лёгкая атлетика" – 6 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 |  | Предварительный | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 50. | Высокий старт. Бег с ускорением. | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 51. | Прыжок в длину с места | 1 |  | Оперативный | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 52. | Прыжок в длину с прямого разбега. | 1 |  | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 53. | Метание малого мяча. | 1 | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html | Оперативный | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 54. | Челночный бег 4х9.  Эстафеты. | 1 | <https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g> | Оперативный | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и координацию. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 10 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 55. | Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр. | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 56. | Подвижная игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами».  1 |  | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 57. | Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой» | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 58. | Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 59. | Комбинированная эстафета. Подвижная игра «Горелки». | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 60. | Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета. | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 61. | Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».  Эстафета. | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 62. | Подвижная игра «Не намочи ног».  Эстафета. | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 63. | Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай». | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 64. | Подвижные игры: Перестрелка.  Эстафета со скакалками. | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/26/rabochaya-programma-podvizhnye-igry-1-klass | Текущий | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура**  **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1 | https://gto.ru/ | Итоговый | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |
| 66. | Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор.  Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1 | https://gto.ru/ | Итоговый | ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость. |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |