

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Тюменский муниципальный район
МАОУ Каскаринская СОШ

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
учителей начальных классов
М.А.П. Пашкова А.Ю.
№ протокола 1
«29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
Е.А.Т. Текутьева Е. А.
«29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2025-2026
Класс	1 Б, В
Количество часов в год	99
Количество часов в неделю	3

Учитель: Илларионова М.В.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Тюменский муниципальный район
МАОУ Каскаринская СОШ

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО
учителей начальных классов
М.А.П. Пашкова А.Ю.
№ протокола 1
«29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
Е.А.Т. Текутьева Е. А.
«29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2025-2026
Класс	1 Б, В
Количество часов в год	99
Количество часов в неделю	3

Учитель: Илларионова М.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 13.07 2021).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 31.05.2021 № 286 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрированный в Минюсте России 05.07.2021, регистрационный номер 64100).
3. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2024 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования», зарегистрированного в Минюсте России 22.02.2024 г. № 77330.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ НОО, ООО и СОО» (зарегистрирован от 11.02.2025 года).
8. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденной на педсовете, протокол №15 от 11.07.2025 г., приказом № 491 от 13.08.2025г., согласованной Управляющим Советом школы 25.07.2025 г. (протокол №11).
9. Программой воспитания МАО Каскаринской СОШ (приказ от 16.02.2021г № 94).
10. Уставом МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденным приказом начальника управления образования Администрации Тюменского муниципального района от 25.05.2016 г. № 138-О.
11. Положением о промежуточной аттестации (приказ № 395 от 12.10.2015г.)
12. Учебного плана МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденного на педсовете, протокол №13 от 27.06.2025 г., приказом № 458 от

27.06.2025 г. и согласованного Управляющим Советом школы 27.06.2025 г. (протокол № 10).

13. Положения о рабочих программах учителей по образовательным программам, утвержденного приказом МАОУ Каскаринской СОШ от 20.05.2022 г. №368.

Рабочие программы учебных предметов, курсов должны содержать:

1. Пояснительную записку.
2. Содержание учебного предмета, курса.
3. Планируемые образовательные результаты.
4. Тематическое планирование.
5. Поурочное планирование.
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
- 8.

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 физкультурминуток 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.

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 культуры, 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.
-

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
 - выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
 - передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
 - выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
-

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количеств о часов	Содержание образования	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)		
1.1.	Что понимается под физической культурой	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.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html
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).	Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	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
Итого по разделу		1			
			Физическое совершенствование (64 часа) Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)		
3.1.	Личная гигиена и	1	Знакомятся с понятием «личная гигиена»,	Формирование желания	Сайт «Инфоурок»

	гигиенические процедуры. Осанка человека		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 прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	заниматься физической культурой и спортом.	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/
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 физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, 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	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видео урок: https://www.youtube.com/watch?v=KayYm6WCZs Сайт «Интернет-урок» https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena

			дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).		
Итого по разделу		2			
		Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (50 часов)			
4.1.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	3	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).	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html
	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; 6 разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); 6 разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); 6 разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 26. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
	<i>Модуль "Гимнастика с</i>	4	Наблюдают и анализируют образцы техники	Формирование культуры	РЭШ. Урок № 2.

	основами акробатики". Гимнастические упражнения		гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).	здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 28. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
4.3.	Модуль "Лыжная"	1	По образцу учителя разучивают выполнение	Формирование культуры	РЭШ. Урок № 18.

	<i>подготовка".</i> Строевые команды в лыжной подготовке		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.	здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	3	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; 6 наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.	РЭШ. Урок № 18. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ РЭШ. Урок № 19. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg https://www.youtube.com/watch?v=OIrF_pZoJII
4.4.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное	4	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера	Формирование культуры здоровья, соблюдению	РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/

	передвижение в ходьбе и беге		(передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой 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 чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	правил здорового образа жизни.	start/169062/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ https://www.youtube.com/watch?v=z4kizvvGYK8 https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	РЭШ. Урок № 12. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в	2	Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега,	Формирование культуры здоровья, соблюдению	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Pin

	длину и в высоту с прямого разбега		анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.	правил здорового образа жизни.	qAWv62jA
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча	2	Наблюдают выполнение образца техники метания малого мяча с места в цель; разучивание фазы замаха и фазы броска; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=0nmW1erKU_0
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3X10, 4X9	2	Наблюдают выполнение образца техники челночного бега; выполнение беговых упражнений с изменением направления движения; пробегание под гимнастической перекладиной; бег с кубиками.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.	Видео урок: https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g РЭШ. Урок № 9. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
4.5	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;	Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование активного	РЭШ. Урок № 43. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ РЭШ. Урок № 44.

			разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	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
Итого по разделу		50			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (12 часов)					
5.1.	<i>Модуль "Коньковая подготовка".</i> Правила техники безопасности. Техника передвижения на коньках скользящим шагом.	4	Правила техники безопасности на уроках коньковой подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Переноска коньков к месту занятия. Основная стойка. Разучивание техники безопасного падения набок. Повороты на месте переступанием.	Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-konki-3875806.html
5.2.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	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.	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		12			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66			
--	-----------	--	--	--

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электронные цифровые
----------	-------------------	-------------------------	-------------	-----------------------------

п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	образовательные ресурсы
1	Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Дневник наблюдений по физической культуре		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Строевые упражнения и команды.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30 метров		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Сложно координированные прыжковые упражнения		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Прыжок в высоту с прямого разбега		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Челночный бег 3х10м		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Прыжок в длину с места		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Подвижные игры с бегом, прыжками.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная эстафета.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

16	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Развитие основных физических качеств средствами волейбола.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Закаливание организма Утренняя зарядка.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21	Строевые упражнения и команды.Пресс		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Танцевальные движения		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	Упражнения с гимнастической скакалкой		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Передвижения по гимнастической скамейке		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Лазания. Ползание. Перелазание.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Лазания. Ползание. Перелазание		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Подвижные игры с элементами игры волейбола		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Подвижные игры с элементами игры волейбола		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29	Подвижные игры с элементами игры баскетбола		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30	Подвижная игра «Перестрелка»		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	Челночный бег 3X10.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Подготовка комплекса ГТО					
33	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34	Упражнения с гимнастическим мячом		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
36	Простейшая полоса препятствий.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
37	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
39	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
40	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
42	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
43	Торможение падением на бок		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
44	Торможение падением на бок		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
45	Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
46	Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
47	Подвижные игры на точность движений с приёмами баскетбола		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
48	Подвижные игры на точность движений с приёмами баскетбола		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
49	Бег на лыжах 1 км.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	Подготовка комплекса ГТО					
50	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подготовка комплекса ГТО		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
51	Сила, выносливость, как физические качества		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
52	Строевые упражнения и команды. ТБ на уроках		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
53	Упражнения с гимнастической скакалкой		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
54	Простейшая полоса препятствий		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
55	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
56	Прыжок в длину		0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
57	Сложно координированные беговые упражнения		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
58	Челночный бег 4х9.		0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
59	Многоскоки.		0	0		https://www.gto.ru/norms
60	Прыжок в длину с разбега.		0	1		https://www.gto.ru/norms
61	Подвижные игры: «Футбол через скамейку», «Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом».		0	0		https://www.gto.ru/norms
62	Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч».		0	0		https://www.gto.ru/norms
63	Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч», «Донеси – не урони».		0	0		https://www.gto.ru/norms
64	Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол»		0	1		https://www.gto.ru/norms
65	Подвижные игры «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше».		0	1		https://www.gto.ru/norms

66	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка комплекса ГТО.		0	1		https://www.gto.ru/norms
67	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подготовка комплекса ГТО.		0	1		https://www.gto.ru/norms
68	Подвижные игры с волейбольным мячом «Выше от земли», «Передай поверху».		0	0		https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	28		