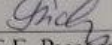


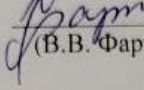
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения Республики Башкортостан
городской округ город Кумертау Республики Башкортостан
МБОУ ОК «Перспектива»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО


(Г.Г. Рысаева)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


(В.В. Фартунина)

УТВЕРЖДЕНО

Директор


(Т.В. Крикля)

Приказ от 29 августа 2025 г.

№ 40-од



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 71834320)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

Составитель: Идрисова Марина Владимировна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Кумертау 2025

Аннотации к программе поурочной деятельности основного общего образования МБОУ ОК «Перспектива»

Рабочие программы по урочной деятельности учебного плана на 2025-2026 учебный год составлены учителями, работающими в 1 классах на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования, Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

Программа поурочной деятельности: « 1 классов»

Целями изучения курса поурочной деятельности являются:

образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

2. Количество часов на изучении курса.

Программа рассчитана на 68 часов со следующим распределением часов по классам:

1 класс -2 часа (2 часа в неделю).

3.Предметные результаты, метапредметные результаты:

Курс рассчитан на достижение следующих предметных, метапредметных результатов: - характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основных знаниях и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всей программы учащиеся умеют давать оценку своим достижениям, заполняют индивидуальные листы здоровья, а также создают портфолио своих достижений.

4. Учебно-методический комплекс.

Для реализации рабочей программы курса используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

Учебные и методические материалы, наглядные пособия.

Контрольно-измерительные материалы.

Система средств контроля (задания).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1
классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	04.09.2024	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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	06.09.2024	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	11.09.2024	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	13.09.2024	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	18.09.2024	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	2	26.10.2024	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	07.11.2024	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	2	15.11.2024	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2	0	2	23.11.2024	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2	0	2	28.11.2024	обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	8	0	8	11.01.2025 31.01.2025	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	0	8	07.02.2025 28.02.2025	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	4	19.09.2025	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	22.09.2025	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	06.10.2025	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	18	0	18	10.10.2025 27.10.2025	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		56						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	0	7	10.05.2025 25.05.2025	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	ВФСК ГТО (gto.ru), ГТО76.пф.
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение, ходьба и бег с изменением частоты и длины шага.	1	0	1	04.09.2024	Практическая работа;
2.	Режим дня. Корректирующая ходьба. Обучение движениям рук и ног в шаге и беге.	1	0	1	06.09.2024 07.09.2022	Практическая работа;
3.	Основные правила личной гигиены. Специально беговые упражнения.	1	0	1	11.09.2024	Практическая работа;
4.	Осанка человека. Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1	13.09.2024	Практическая работа;
5.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики Физические упражнения: исходные положения.	1	0	1	18.09.2024	Практическая работа;
6.	Физкультминутка в режиме дня. Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	20.09.2024	Практическая работа;
7.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России. Смешанноепередвижение, равномерныйбег.	1	0	1	25.09.2024	Практическая работа;
8.	Способы передвижения. Техника бега с высокого старта. Бег с ускорением 10м.	1	0	1	27.09.2024	Практическая работа;
9.	Подвижные игры с элементами бега и ходьбы	1	0	1	02.10.2024	Практическая работа;

10.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	04.10.2024	Практическая работа;
11.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель.	1	0	1	09..10.2024	Практическая работа;
12.	техника метания малого мяча на точность.	1	0	1	11.10.2024	Практическая работа;
13.	Обучение технике ловле и передачи мяча.	1	0	1	16.10.2024	Практическая работа;
14.	Отработка обучения ловле и передачи мяча	1	0	1	18.10.2024	Практическая работа;
15.	Эстафеты с мячами	1	0	1	23.10.2024	Практическая работа;
16.	Подвижные игры с ранее выученными движениями на уроках.	1	0	1	25.10.2024	Практическая работа;
17.	Игры на формирование мышечного корсета, осанки	1	0	1	30.10.2024	Практическая работа;
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Организуя строевые команды.	1	0	1	01.11.2024	Практическая работа;
19.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	06.11.2024	Практическая работа;
20.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка», "лодочка", "коробочка")	1	0	1	08.11.2024	Практическая работа;

21.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, седы, упоры, положение лежа. Подготовка к выполнению нормативов	1	0	1	13.11.2024	Практическая работа;
22.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	21.11.2023	Практическая работа;
23.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Перекаты в группировке.	1	0	1	15.11.2024	Практическая работа;
24.	Группировка, кувырок в сторону.	1	0	1	20.11.2024	Практическая работа;
25.	Подводящие упражнения для освоения кувырка вперед.	1	0	1	22.11.2024	Практическая работа;
26.	Упражнения в равновесии на полу.	1	0	1	27.11.2024	Практическая работа;
27.	Упражнения в равновесии на низком бревне (гимнастической скамье).	1	0	1	29.12.2024	Практическая работа;
28.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	4.12.2024	Практическая работа;
29.	Упражнения для развития гибкости. Подготовка для сдачи норматива ГТО.	1	0	1	6.12.2024	Практическая работа;
30.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения с скакалкой	1	0	1	11.12.2024	Практическая работа;
31.	Подскоки через скакалку вперёд, назад. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».	1	0	1	13.12.2024	Практическая работа;

32.	Подвижные игры со скакалкой. Башкирские народные игры.	1	0	1	18.12.2024	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	------------	----------------------

33.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.	1	0	1	20.12.2024	Практическая работа;
34.	Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	1	0	1	25.12.2024	Практическая работа;
35.	Техника поворота на месте разными способами.	1	0	1	27.12.2024	Практическая работа;
36.	Стойки лыжника, имитационные упражнения техники передвижения.	1	0	1	18.01.2024	Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	15.01.2025	Практическая работа;
38.	Техника работы рук при скользящем шаге.	1	0	1	17.01.2025	Практическая работа;
39.	Техника работы ног при скользящем шаге.	1	0	1	22.01.2025	Практическая работа;
40.	Техника передвижения скользящим и ступающим шагом и совершенствование ее во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	24.01.2025	Практическая работа;
41.	Техника подъема в уклон «лесенкой».	1	0	1	29.01.2025	Практическая работа;
42.	Техника спуска с пологого склона.	1	0	1	31.01.2025	Практическая работа;
43.	Развитие выносливости на дистанции 1 км	1	0	1	05.02.2025	Практическая работа;

44.	Прохождение дистанции 1 км, подготовка к сдаче норматива ГТО.	1	0	1	7.02.2025	Практическа я работа;
45.	Прохождение дистанции 1 км с использованных изученных способов передвижения.	1	0	1	12.02.2025	Практическ ая работа;
46.	Игры на учебном склоне.	1	0	1	14.02.2025	Практическ ая работа;
47.	Понятие терминов лыжных гонок. Соревнования.	1	0	1	19.02.2025	Практическ ая работа;
48.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	0	1	21.02.2025	Практическ ая работа;
49.	Русские – народные игры.	1	0	1	26.02.2025	Практическ ая работа;
50.	Подвижные игры народов мира.	1	0	1	28.02.2025	Практическ ая работа;
51.	Броски, ловля и передача мяча в подвижных играх.	1	0	1	5.03.2025	Практическ ая работа;
52.	Эстафеты с волейболом и баскетболом мячом.	1	0	1	14.03.2024	Практическ ая работа;
53.	Подвижные игры с ведением мяча.	1	0	1	7.03.2025	Практическ ая работа;
54.	Подвижные игры с элементами метаний	1	0	1	12.03.2025	Практическ ая работа;
55.	Упражнения на развитие координационных способностей на материале спортивных игр.	1	0	1	14.03.2025	Практическ ая работа;
56.	Игровые упражнения с футбольным мячом.	1	0	1	19.03.2025	Практическ ая работа;
57.	Подвижные игры с передвижениями футболиста.	1	0	1	21.03.2025	Практическ ая работа;

58.	Отработка навыков выполнения упражнений с футбольным мячом	1	0	1	26.03.2025	Практическая работа;
59.	Игровые задания с мячом	1	0	1	28.03.2025	Практическая работа;
60.	Освоение фазы отталкивания и приземления (прыжок вверх толчком двумя ногами)	1	0	1	2.04.2025	Практическая работа;
61.	Освоение фазы отталкивания и приземления (прыжок вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки)	1	0	1	4.04.2025	Практическая работа;

62.	Эстафеты с использованием бега и прыжков.	1	0	1	9.04.2025	Практическая работа;
63.	Легкоатлетическая полоса препятствия	1	0	1	11.04.2025	Практическая работа;
64.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития координации. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».	1	0	1	16.04.2025	Практическая работа;
65.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче специальных видов ГТО.	1	0	1	18.04.2025	Практическая работа;
66.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче специальных видов ГТО.	1	0	1	23.04.2025	Практическая работа;
67.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче специальных видов ГТО.	1	0	1	25.04.2025	Практическая работа;
68.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на короткую дистанцию; смешанное передвижение	1	0	1	30.04.2025	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практически еработы		
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение, ходьба и бег с изменением частоты и длины шага.	1	0	1	А,Б. 04.09.2023 3 В 01.09.2023	Практическая работа;
2.	Режим дня. Корректирующая ходьба. Обучение движениям рук и ног в шаге и беге.	1	0	1	3 А,Б,В 06.09.2023	Практическая работа;
3.	Основные правила личной гигиены. Специально беговые упражнения.	1	0	1	3 А,Б 11.09.2024 3 В 08.09.2023	Практическая работа;
4.	Осанка человека. Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1	3 А,Б,В13.09.2023	Практическая работа;
5.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики Физические упражнения: исходные положения.	1	0	1	3 А,Б18.09.2023 3В 15.09.2023	Практическая работа;
6.	Физкультминутка в режиме дня. Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	3 А,Б,В 20.09.2023	Практическая работа;

7.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России. Смешанное передвижение, равномерный бег.	1	0	1	3 А,Б 25.09.2023 3В 22.09.2023	Практическая работа;
8.	Способы передвижения. Техника бега с высокого старта. Бег с ускорением 10м.	1	0	1	3 А,Б,В 27.09.2023 3В 29.09.2023	Практическая работа;
9.	Подвижные игры с элементами бега и ходьбы	1	0	1	3 А,Б 02.10.2023 3 В 04.10.2023	Практическая работа;

10.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	3 А,Б, 04.10.2023 3В 06.10.2023	Практическая работа;
11.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Техника метания малого мяча с места в вертикальную цель.	1	0	1	3 А,Б 09.10.2023 3В 13.10.2023	Практическая работа;
12.	техника метания малого мяча на точность.	1	0	1	3 А,Б 16.10.2023 3А,Б,В 18.10.2024	Практическая работа;
13.	Обучение технике ловле и передачи мяча.	1	0	1	3 А,Б 23.10.2023 3В 20.10.2023	Практическая работа;
14.	Отработка обучения ловле и передачи мяча	1	0	1	3 А,Б,В 25.10.2023	Практическая работа;
15.	Эстафеты с мячами	1	0	1	3 А,Б 25.10.2023 3В 27.10.2023	Практическая работа;
16.	Подвижные игры с ранее выученными движениями на уроках.	1	0	1	3 А,Б 27.10.2023 3В 27.10.2023	Практическая работа;

17.	Игры на формирование мышечного корсета, осанки	1	0	1	3 А,Б,В 08.11.2023	Практическая работа;
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Организуя строевые команды.	1	0	1	3 А,Б 13.11.2023 3В 10.11.2023.	Практическая работа;
19.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	3 А,Б,В 15.11.2023	Практическая работа;
20.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка», "лодочка", "коробочка")	1	0	1	3 А,Б 20.11.2023 3В 17.11.2023	Практическая работа;

21.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, седы, упоры, положение лежа. Подготовка к выполнению нормативов	1	0	1	3 А,Б,В 22.11.2023	Практическая работа;
22.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	3 А,Б, 27.11.2023 3В 24.11.2023.	Практическая работа;
23.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Перекаты в группировке.	1	0	1	3 А,Б, 27.11.2023	Практическая работа;
24.	Группировка, кувырок в сторону.	1	0	1	3А,Б,В 29.11.2023	Практическая работа;
25.	Подводящие упражнения для освоения кувырка вперед.	1	0	1	3 А,Б 04.12.2023 3В 01.12.23.	Практическая работа;
26.	Упражнения в равновесии на полу.	1	0	1	3А,Б,В 06.12.2023	Практическая работа;
27.	Упражнения в равновесии на низком бревне (гимнастической скамье).	1	0	1	3 А,Б 11.12.2023 3В 08.12.2023	Практическая работа;

28.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	3 А,Б,В 13.12.2023	Практическая работа;
29.	Упражнения для развития гибкости. Подготовка для сдачи норматива ГТО.	1	0	1	3 А,Б 18.12.2023 3В 15.12.2023.	Практическая работа;
30.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнениясоскалкой	1	0	1	3 А,Б,В 20.12.2023	Практическая работа;
31.	Подскоки через скакалку вперёд, назад.Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».	1	0	1	3 А,Б 25.12.2023 3В 22.12.2023	Практическая работа;
32.	Подвижные игры со скакалкой.Башкирские народные игры.	1	0	1	3 А,Б,В 27.12.2024	Практическая работа;

33.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.	1	0	1	3 А,Б,В 10.01.2024	Практическая работа;
34.	Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	1	0	1	3А,Б 15.01.2024 3В 12.01.2024	Практическая работа;
35.	Техника поворота на месте разными способами.	1	0	1	3 А,Б,В 17.01.2024	Практическая работа;
36.	Стойки лыжника, имитационные упражнения техники передвижения.	1	0	1	3 А,Б 22.01.2024 3В 19.01.2024	Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	3 А,Б,В 24.01.2024	Практическая работа;
38.	Техника работы рук при скользящем шаге.	1	0	1	3 А,Б 29.01.2024 3В 26.01.2024	Практическая работа;
39.	Техника работы ног при скользящем шаге.	1	0	1	3 А,Б,В 31.01.2024	Практическая работа;
40.	Техника передвижения скользящим и ступающим шагом и совершенствование ее во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	3 А,Б 05.02.2024 3В 02.02.2024	Практическая работа;

41.	Техника подъема в уклон«лесенкой».	1	0	1	3 А,Б,В 07.02.2024	Практическа ая работа;
42.	Техника спуска с пологого склона.	1	0	1	3 А,Б 12.02.2024 3В 09.02.2024	Практическа ая работа;
43.	Развитие выносливости на дистанции 1 км	1	0	1	3 А,Б 14.02.2024 3В 16.02.2024	Практическа ая работа;
44.	Прохождение дистанции 1 км, подготовка к сдаче норматива ГТО.	1	0	1	3 А,Б 19.02.2024 3В 21.02.2024	Практическа ая работа;
45.	Прохождение дистанции 1 км с использованных изученных способов передвижения.	1	0	1	3 А,Б 21.02.2024 3В 28.02.2024	Практическа ая работа;
46.	Игры на учебном склоне.	1	0	1	3 А,Б 26.02.2024 3В 28.02.2024	Практическа ая работа;
47.	Понятие терминов лыжных гонок. Соревнования.	1	0	1	3 А,Б,В 28.02.2024	Практическа ая работа;
48.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом	1	0	1	3 А,Б 04.03.2024 3В 01.03.2024	Практическа ая работа;

49.	Русские – народные игры.	1	0	1	3 А,Б,В 06.03.2024	Практическа ая работа;
50.	Подвижные игры народов мира.	1	0	1	3 А,Б 11.03.2024 3В 13.03.2024	Практическа ая работа;
51.	Броски, ловля и передача мяча в подвижных играх.	1	0	1	3А,Б 13.03.2024 3В 15.03.2024	Практическа ая работа;
52.	Эстафеты с волейбольным и баскетбольным мячом.	1	0	1	3 А,Б 18.03.2024 3В 20.03.2024	Практическа ая работа;
53.	Подвижные игры с ведением мяча.	1	0	1	3 А,Б 20.03.2024 3В 22.03.2024	Практическа ая работа;
54.	Подвижные игры с элементами метаний	1	0	1	3 А,Б 01.04.2024 3В 03.04.2024	Практическа ая работа;
55.	Упражнения на развитие координационных способностей на материале спортивных игр.	1	0	1	3 А,Б 03.04.2024 3В 05.04.2024	Практическа ая работа;
56.	Игровые упражнения с футбольным мячом.	1	0	1	3 А,Б 08.04..2024 3В 12.04.2024	Практическа ая работа;

57.	Подвижные игры с передвижениями футболиста.	1	0	1	3 А,Б 15.04..2024 3В 17.04.2024	Практическа ая работа;
58.	Отработка навыков выполнения упражнений с футбольным мячом	1	0	1	3 А,Б 17.04.2024 3В 19.04.2024	Практическа ая работа;
59.	Игровые задания с мячом	1	0	1	3 А,Б 22.04.2024 3В 24.04.2024	Практическа ая работа;
60.	Освоение фазы отталкивания и приземления (прыжок вверх толчком двумя ногами)	1	0	1	3 А,Б 24.04.2024 3В 26.04.2024	Практическа я работа;
61.	Освоение фазы отталкивания и приземления (прыжок вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки)	1	0	1	3 А,Б 27.04.2024 3В 03.05.2024	Практическа ая работа;

62.	Эстафеты с использованием бега и прыжков.	1	0	1	3 А,Б 06.05.2024 3В 03.05.2024	Практическая работа;
63.	Легкоатлетическая полоса препятствия	1	0	1	3 А,Б 08.05.2024 3В 15.05.2024	Практическая работа;
64.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития координации. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».	1	0	1	3 А,Б 13.05.2024 3В 17.05.2024	Практическая работа;
65.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче специальных видов ГТО.	1	0	1	3 А,Б 15.05.2024 3В 17.05.2024	Практическая работа;
66.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче специальных видов ГТО.	1	0	1	3 А,Б 20.05.2024 3В 22.05.2024	Практическая работа;
67.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче специальных видов ГТО.	1	0	1	3 А,Б 22.05.2024 3В 25.05.2024	Практическая работа;

68.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на короткую дистанцию; смешанное передвижение	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017.
2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И. Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.
3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд.— М. : Просвещение, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (resh.edu.ru),
- ВФСК ГТО (gto.ru),
- ГТО76.рф.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

