

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА «ПРОГИМНАЗИЯ»**

Рассмотрено на заседании

МО

Учителей физической

культуры

руководитель МО

/

протокол

«28» августа 2023 год

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

_____ Е.О. Толмачева

«30» августа 2023 год

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ НШ

«Прогимназия»

_____ В.В. Горячева

«31» августа 2023 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 1 класса

на 2023– 2024 учебный год

Сургут
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

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

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

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

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

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

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

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

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно -ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии

национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание учебного предмета физическая культура 1 КЛАСС

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 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 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.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

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.

В учебном плане МБОУ НШ «Прогимназия» на реализацию рабочей программы по физической культуре в 1-х классах выделяется 99 часа в год, 3 часа в неделю.

Рабочая программа согласована на МО учителей физической культуры МБОУ НШ «Прогимназия» от 28.08.2023 г. протокол №1.

Учебно-методическое обеспечение

Класс	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия и т.п.)	Материалы для учащихся
1 класс	Примерная программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов, г. Москва, 2021 г.	Примерная программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов, г. Москва, 2021 г. Учебник: А.П. Матвеев Физическая культура 1 класс, учебник для общеобразовательных организаций, 5-е издание, М.: Просвещение, 2021 г. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство	А.П. Матвеев Уроки физической культуры Методические рекомендации 1-4 классы. М.: Просвещение 2021 г. https://rosuchebnik.ru/metodicheskaia-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura-type-metodicheskoe-posobie/ Образовательные сайты для учителей физической культуры http://methodsouet.su/dir/fiz_kult_ura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://zdd.1september.ru/	http://www.fizkulturavshkole.ru/ Учебник А.П. Матвеев «Физическая культура», 1 класс Российская электронная школа (resh.edu.ru) LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений ЯКласс (yaklass.ru) http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данные о всех

		«Просвещение»	газета «Здоровье детей» http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов (school-collection.edu.ru) Российская электронная школа (resh.edu.ru) ЯКласс (yaklass.ru)	Олимпиадах https://resh.edu.ru/subject https://polozhenie-pri-vypolnenii-fizicheskikh-uprazhnenij-4472405.html://infourok.ru/shpargalka-ishodnoe-https://sdo.edu.orb.ru/https://www.gto.ru/#gto-methodhttps://www.gto.ru/normshttps://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf
--	--	---------------	---	--

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса) «Физическая культура».

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.

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;
- Оценивать свои успехи в занятиях физической культурой проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнение нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

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.

II. Содержание учебного предмета (курса) «Физическая культура».

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.

Модуль 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.

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

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

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

Модуль Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

В рабочей программе систематизированы основные термины, сокращения и аббревиатуры, используемые в сфере физической культуры:

УГГ - утренняя гигиеническая гимнастика

СБУ – специальные беговые упражнения

СУ-специальные упражнения
 КУ-контрольное упражнение
 ОРУ – общеразвивающие упражнения
 ОФП – общая физическая подготовка
 П/и – подвижная игра
 В/б – волейбол
 Б/б – баскетбол
 л/атл – легкая атлетика
 ТБ и ПП – техника безопасности и правила поведения
 КУ – комплекс упражнений
 ВФСК «ГТО» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»
 ЧСС- частота сердечных сокращений
 ФК-физическая культура
 ФП-физическая подготовка
 ФР-физическое развитие
 сп. игры – спортивные игры
 (м)-мальчики
 (д)-девочки
 И.П. – исходное положение

Распределение учебного материала по четвертям

Название содержательного модуля	Всего	Учебные четверти			
		I	II	III	IV
Знания о физической культуре	4	1	1	1	1
Способы самостоятельной деятельности	3	1		1	1
Физическое совершенствование: -оздоровительная физическая культура	4	1	1	1	1
Спортивно-оздоровительная физическая культура: - модуль гимнастика с элементами акробатики	12		1 2		
- модуль легкая атлетика	22	12			10
- модуль лыжная подготовка	16			16	
- модуль подвижные и спортивные игры	32	10	6	10	6
Модуль Прикладно-ориентированная физическая культура (нормативы ВФСК «ГТО»)	6	2	1	1	2
Итого:	99	27	2 1	30	21

III. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ урока	Название раздела, темы	Количество часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	Основные виды деятельности	Дата по плану	Дата по факту
1	<i>Знания о физической культуре. Вводный инструктаж по ТБ на уроках ФК. Прогулка.</i>	1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроке физической культуры (вводный инструктаж на рабочем месте) Физическая культура, её влияние в укреплении здоровья человека. Прогулка.	Образовательно-познавательный	Предварительный	Характеризуют ФК, её роль и значение в жизнедеятельности человека. Соблюдают требования по ТБ и ПП. Характеризуют явления, давать объективную оценку. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями.	1	
2	Первичный инструктаж на рабочем месте. <i>Модуль легкая</i>	1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроках по	Образовательный	Оперативный	Излагают факты из	1	

	<i>атлетика: Ходьба, бег</i>		<p>легкой атлетике (первичный инструктаж на рабочем месте).</p> <p>Зарождение физической культуры у первобытных людей. Упражнения в ходьбе и медленном беге. Основные способы передвижения человека:</p> <p>ходьба бег. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.</p>	обучающий		<p>истории возникновения ФК.</p> <p>Соблюдают требования по ТБ и ПП.</p> <p>Характеризуют явления, дают объективную оценку.</p> <p>Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.</p> <p>Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями.</p>		
3	<p>Инструктаж по ТБ и ПП на уроках легкой атлетики и подвижным играм. <i>Модуль легкая атлетика: Дистанция.</i></p> <p>Виды бега</p>	1	<p>Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Инструктаж по ТБ по подвижным играм.</p> <p>Упражнения в ходьбе и беге. Ходьба обычная, средним и широким шагом; бег в медленном и среднем темпе.</p> <p>Дистанция. Виды бега: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, в различных темпах.</p>	Образовательно-обучающий	Оперативный	<p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств.</p> <p>Осваивают технику бега и прыжков, выявляют</p>	1	

						т характерные ошибки в технике. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.		
4	<i>Модуль легкая атлетика:</i> Бег. Игра	1	Беговые и прыжковые упражнения. Прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед. Подвижные игры.	Образовательно-обучающий	Оперативный	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании беговых упражнений. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	2	
5	<i>Модуль легкая атлетика:</i> Бег с ускорением. Игра	1	Техника бега с ускорением. Короткая дистанция, бег на скорость. Бег 30м с произвольного старта. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Проявляют качество быстроты при выполнении беговых упражнений. Общение и взаимодействие со сверстниками на	2	

						принципах взаимоуважения и толерантности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство		
6	<i>Модуль легкая атлетика:</i> Бег с ускорением	1	Техника бега с ускорением. Короткая дистанция, бег на скорость. Бег 30м с произвольного старта. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Проявляют качество быстроты при выполнении беговых упражнений. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	2	
7	<i>Модуль легкая атлетика:</i> Бег на выносливость	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег на выносливость. Равномерный бег, правила поведения и предупреждения травматизма при беге на выносливость. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют качество выносливости при	3	

						выполне нии бега. Распреде ляют нагрузку и отдых при выполне нии упражне ний. Проявля ют дисципли нированн ость, трудолю бие и упорство		
8	<i>Модуль легкая атлетика:</i> Метание мяча в цель	1	Метание мяча: удержание мяча, бросок. Координация. Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма при метаниях Бег 500-600м в медленном темпе	Образ овател ьно- обуча ющий	Опер атив ный	Осваива ют и описыва ют технику метания. Проявля ют качество вынослив ости при выполне нии бега. Соблюда ют правила ТБ при выполне нии бега и метания. Находят ошибки при выполне нии учебных заданий. Анализи руют и объектив но оценива ют результат ы своего труда. Оказыва ют помощь своим	3	

						сверстни кам, находят с ними общий язык.		
9	<i>Модуль легкая атлетика:</i> Метание мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе. Старт, бег по дистанции, финиш. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образ овател ьно- обуча ющий	Опер атив ный	Осваива ют и описыва ют технику метания. Проявля ют координа цию при выполне нии броска мяча. Проявля ют качество вынослив ости при выполне нии бега. Находят ошибки при выполне нии учебных заданий. Анализир уют и объектив но оценива ют результат ы своего труда. Проявля ют дисципли нированн ость, трудолю бие и упорство	3	
10	<i>Модуль «Легкая атлетика»:</i> Метание мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе. Старт, бег по дистанции, финиш. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образ овател ьно- обуча ющий	Опер атив ный	Осваива ют и описыва ют технику метания. Повыша ют физическ	4	

						<p>ое качество - координацию при выполнении броска мяча. Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство</p>		
11	<p>Модуль легкая атлетика: Бег 30м с произвольного старта</p>	1	<p>Учет по бегу на 30м с произвольного старта. Подвижные игры: «Пятнашки», «Кто быстрее»</p>	<p>Образовательный-тренировочный</p>	<p>Оперативный</p>	<p>Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют качество быстроты. Излагают правила и условия</p>	4	

						проведения п/и. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.		
12	<i>Модуль легкая атлетика:</i> Полоса с преодолением препятствий	1	Полоса с преодолением препятствий с чередованием ходьбы, бега, прыжков. Подвижные игры: "Прыгающие воробышки", "Лисы и куры".	Образовательнотренировочный	Оперативный	Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Излагают правила и условия проведения п/и. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями и при общении со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.	4	
13	<i>Модуль легкая</i>	1	Прыжки через скакалку.	Образ	Опер	Описыва	5	

	<i>атлетика:</i> Бег с изменением направления и скорости. Прыжки через скакалку		Вращение скакалки, темп движений. Бег с изменением направления и скорости, смена лидера, обегание стоек. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	овател бно- трени ровоч ный	атив ный	ют технику прыжковых упражнений. Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.		
14	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры. Бросок набивного мяча двумя руками от груди	2	Бросок набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с бегом и прыжками: "Салки на болоте", «Волк во рву»	Образ овател бно- обуча ющий	Опер атив ный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют	5	

						уют и объективно оценивают результаты своего труда. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями и при общении со сверстниками.		
15	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры. Бросок набивного мяча двумя руками от груди	2	Бросок набивного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с бегом и прыжками: "Салки на болоте", «Волк во рву»	Образовательный обучающий	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Находят ошибки и при выполнении учебных заданий.	5	

						Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.		
16	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры. Полоса с преодолением препятствий	1	Полоса с преодолением препятствий с чередованием ходьбы, бега, прыжков. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Волк во рву».	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Излагают правила и условия проведения п/и. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.	6	

						Управ ляют эмоци ями при общен ии со сверст никам и. Прояв ляют дисци плини рован ность, трудо любие и упорс тво. Прояв ляют полож итель ные качест ва лично сти и управ лять своим и эмоци ями.		
17	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Челночный бег 3x10м</i>	1	Челночный бег. Подвижные игры с мячом, скакалкой.	Образ овател ьно- трени ровоч ный	Опер атив ный	Разли чают упраж нения по воздей ствию на развит ие основ ных физич еских качест в. Прояв ляют коорд инаци ю и быстр оту при	6	

						<p>выполнении челночного бега. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство</p>		
18	<p>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Челночный бег 3x10м</p>	1	<p>Учет по челночному бегу 3*10м. Подвижные игры: "Попади в цель", "Сбей кеглю".</p>	<p>Образовательный-тренировочный</p>	<p>Оперативный</p>	<p>Проявляют координацию и быстроту при выполнении челночного бега. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Управляют эмоциями и при</p>	6	

						общении со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.		
19	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Прыжок в длину с места</i>	1	Прыжок в длину с места. Подвижные игры: "Вызов номеров", «Рыбаки и рыбки»	Образовательно-обучающий	Оперативный	Правила безопасности при выполнении прыжка. Различают упражнения по воздействию на организм. Проявляют скоростно-силовые способности человека. Излагают правила и условия проведения п/и. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциям и при общении со сверстниками.	7	
20	<i>Модуль прикладно-ориентированная физическая культура. Поднимание</i>	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с. Полоса препятствий с бегом, прыжками и	Образовательно-трени	Оперативный	Осваивают универсальные	7	

	туловища из положения лежа на спине за 30с.		метанием.	ровочный		способы преодоления простейших препятствий. Проявляют качество силы. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.		
21	<i>Способ самостоятельной деятельности (ГТО).</i> Режим дня.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с.	1	Режим дня, правила его составления и соблюдения. Учет в поднимании туловища из положения лежа на спине за 30с.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Проявляют качество силы. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до	7	

						вечера. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Управляют эмоциям и при общении со сверстниками.		
22	<i>Оздоровительная физическая культура.</i> Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	Комплекс упражнений в движении на осанку под музыку. Что такое осанка?	Образовательно-обучающий	Оперативный	Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Знакомятся с понятием «Осанка» Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	8	

						Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.		
23	<i>Модуль прикладно-ориентированная физическая культура (ГТО).</i> Метание малого мяча с места в цель	1	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3- 4м.	Образовательнотренировочный	Оперативный	Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.	8	
24	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры. Прыжок в длину с места на результат.	1	Прыжок в длину с места на результат. Эстафеты.	Образовательновоспитательный	Оперативный	Находят ошибки и при выполнении учебных заданий. Формируют умение проявлять дисциплинированность. Знают	8	

						положение правильной осанки и соблюдать её.		
25	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры. Комплекс ритмической гимнастики	1	Комплекс ритмической гимнастики под музыку. Подвижные игры: "Попади в обруч", "Сбей кегли".	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Видение красоты движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаиморезуаждения и толеранности.	9	
26	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием. Подвижные игры	1	Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием. Подвижные игры: Воробьи Вороны, Кошки мышки.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.	9	

27	<p>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры по выбору учащихся</p>	1	<p>Подвижные эстафеты с бегом, прыжками.</p>	<p>Образовательнотренировочный</p>	<p>Оперативный</p>	<p>Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.</p>	9	
28	<p>Знания о физической культуре. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Модуль «Гимнастика». Инструктаж по ТБ и ПП на уроках гимнастики. Повороты на месте</p>	1	<p>Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях гимнастикой. Ходьба гусиным шагом, «как пингвины» на внутренней части стопы, «крабики». Повороты на месте (направо, налево, кругом)</p>	<p>Образовательнопознавательный</p>	<p>Предварительный</p>	<p>Определяют ситуации, требующие применений правил. Объясняют технику двигательного действия находить ошибки и исправлять их. Различают и подают строевые команды. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.</p>	10	

					Проводят наблюдения 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		
29	Модуль гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по гимнастической стенке	1	Техника акробатических упражнений. Названия гимнастических снарядов и их назначение. Лазанье по гимнастической стенке. Правила безопасности. Раскачивания в "группировке". Перекат назад в группировке из исходного положения "упор присев".	Образовательный-обучающий	Оперативный	Осваивают технику акробатических упражнений и лазаний. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Организуют	10

						<p>деятельность с учетом требований безопасности. Управляют эмоциями, проявляют сдержанность и рассудительность. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Оказывают помощь сверстникам.</p>		
30	<p>Модуль гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения</p>	1	<p>Техника акробатических упражнений. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади). Перекаты в группировке вперед и назад. Перекат боком. Техника подтягиваний на перекладине. Подтягивания в висе (м) и в висе лежа (д) на перекладине. Подвижная игра «Вызов номеров».</p>	<p>Образовательный</p>	<p>Оперативный</p>	<p>Различают упражнения на развитие ФК. Характеризуют показатели физической подготовки. Общаются и взаимодействуют</p>	10	

						одействуют в игровой деятельности. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Организуют деятельность с учетом требований безопасности. Управляют своими эмоциями.		
31	Модуль гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1	Строевые упражнения. Построение в 2-4 колонны, построения в круг, два круга. Учет в подтягивании на перекладине. Эстафеты с гимнастическими скамейками и обручами.	Образовательно-обучающий	Оперативный	Осваивают универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Определяют уровень физической подготовки	11	

						<p>ность и. Составляют комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Моделируют упражнения с учетом их цели.</p>		
32	<p>Модуль гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастических обручах</p>	1	<p>Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки тела. Упражнения на гимнастических обручах. Развитие силы мышц рук. Подтягивания лежа на гимнастической скамейке.</p>	<p>Образовательный-тренировочный</p>	<p>Оперативный</p>	<p>Составляют комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Моделируют упражнения с учетом их цели. Знакомятся с висом углом и согнувшись на гимнастических кольцах.</p>	11	

						Находят ошибки при выполнении упражнений. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.		
33	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики.</i> Акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Учет по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Перекаты, группировка, кувырок вперед	Образовательно-обучающий	Оперативный	Составляют комплексы упражнений на развитие мышц туловища. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Находят ошибки при выполнении упражнений перекаты, группировка, кувырок вперед	11	
34	<i>Модуль подвижные и</i>	1	Комплекс ОРУ на развитие	Образ	Опер	Модел	12	

*спортивные
игры.* Подвижная игра
«Ловишка» с мешочком
на голове

гибкости. Упражнения в
равновесии. Подвижные
игры: "Альпинисты",
"Змейка", «Ловишка с
мешочком на голове»

овател
ьно-
воспи
татель
ный

атив
ный

ируют
упраж
нения
с
учето
м их
цели.
Обща
ются и
взаим
одейст
вуют.
Прояв
ляют
полож
итель
ные
качест
ва
лично
сти и
управ
ляют
своим
и
эмоци
ями в
различ
ных
нестан
дартн
ых
ситуа
циях
игров
ой
деятел
ьност
и.
Форм
ируют
умени
я
взаим
одейст
вовать
со
сверст
никам
и в
игров
ой
деятел
ьност
и.
Развив
ают
умени
е
контр
олиро

						вать и давать оценку у своим двигательным действиям.		
35	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики. Упражнения с мячами</i>	1	Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами. Учет по наклону вперед из положения сидя.	Образовательный обучающий	Оперативный	Составляют комплексы упражнений на развитие мышц туловища. Определяют уровень физической подготовленности. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Оказывают помощь сверстникам.	12	
36	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики. Висы, упоры</i>	1	Упражнения в исходных положениях сидя и лежа на полу. Вис на перекладине. Равновесия на одной и двух ногах. Висы и упоры на бревне.	Образовательный обучающий	Оперативный	Составляют комплексы упражнений на развитие мышц туловища.	12	

						Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Соблюдают дисциплину. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия.		
37	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики. Вис на низкой перекладине</i>	1	Вис согнув ноги на низкой перекладине. Равновесия в ходьбе по рейке гимнастической скамейки и бревне. Эстафеты с гимнастическими скамейками и обручами.	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно	13	

						о выполня ют двигатель ьные действия. организо вывают свою деятельн ость с учетом требован ий безопасн ости игровой деятельн ости.		
38	<p><i>Оздоровительная физическая культура.</i> Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Прыжки на скакалке.</p>	1	<p>Личная гигиена, здоровье человека. Упражнения со скакалками. Пробегание под длинной, медленно вращающейся скакалкой. Техника прыжков через скакалку.</p>	<p>Образовател ьно-трени ровоч ный</p>	<p>Опер атив ный</p>	<p>Развиваю т ловкость и прыгучес ть. Соблюда ют дисципли ну и правила техники безопасн ости. Находят ошибки при выполне нии упражне ний. Техничес ки правильн о выполня ют двигатель ьные действия. Знакомят ся с понятием «личная гигиена», обсужда ют положитель ную связь личной</p>	13	

						<p>гигиены с состоянием здоровья человека. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.</p>		
39	<p>Модуль гимнастика с элементами акробатики. Лазанье по гимнастической скамейке</p>	1	<p>Комплекс ОРУ на гимнастических скамейках. Техника выполнения прыжков через скакалку. Прыжки через скакалку в удобном темпе за 30-40с. Подвижные игры: "К своим флажкам", "У медведя во бору".</p>	<p>Образовательный</p>	<p>Оперативный</p>	<p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают ловкость и прыгучесть. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями</p>	13	

						в различных нестандартных ситуациях.		
40	Модуль подвижные и спортивные игры. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1	Гимнастическая полоса препятствий. Эстафеты: «Веселые старты»	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Выполняют жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Организуют и проводят игры с учетом соревновательной деятельности.	14	
41	Модуль гимнастика с элементами акробатики. Перелезание по гимнастической стенке. Подвижные игры	1	Отработка техники перелезаний по гимнастической стенке. Подвижные игры: "День и ночь", "Кошки и мышки".	Образовательный-обучающий	Оперативный	Выполняют жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами. Излагают правила и условия проведения п/и. Организуют	14	

						самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями.		
42	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры.	1	Отработка техники лазаний. Подвижная игра "Вызов номеров".	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют упражнения. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями.	14	
43	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики.</i> Ритмическая гимнастика.	1	Комплекс ритмической гимнастики. Танцевальные упражнения.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Видят красоту движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях. Организуют самостоятельную	15	

						деятельность с учетом требований безопасности.		
44	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.</i>	1	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки тела. Дыхательная гимнастика. Подвижные игры: "Альпинисты", "У медведя во бору".	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Видеть красоту движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях.	15	
45	<i>Модуль прикладно-ориентированная физическая культура (ГТО). Наклон на гибкость</i>	1	Упражнения на гибкость. Техника выполнения наклона на гибкость сидя на полу и стоя на скамейке.	Образовательно-воспитательный	Оперативный	Учатся подбирать упражнения на гибкость. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Патриотическое воспитание	15	
46	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке</i>	1	Комплекс ОРУ в движении под музыку. Упражнения на гимнастической скамейке (на силу, гибкость)	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Характеризуют явления, дают им объективную оценку. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах	16	

						х дружбы и толерантности.		
47	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> «Веселые старты»	1	"Веселые старты", эстафеты с предметами	Образовательнотренировочный	Оперативный	Организу ют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Управляют эмоциями.	16	
48	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижная игра. Ритмическая гимнастика	1	Комплекс ритмической гимнастики. Упражнения для силы мышц рук. Подвижная игра «Вызов номеров»	Образовательнотренировочный	Оперативный	Выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Оценивают красоту движения.	16	
49	<i>Знания о физической культуре.</i> Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лыжной	1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроке лыжной подготовки. Подбор одежды	Образовательнопознав	Предварительный	Соблюдают правила безопасн	17	

	подготовки. Построение с лыжами, переноска лыж.		для занятий. Правила обращения с лыжным инвентарем. Построение с лыжами, переноска лыж.	ательный		ого поведения. Умеют подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой, правильно обращаются с лыжным инвентарем. Строятся и переносят лыжи изученным способом.		
50	<i>Оздоровительная физическая культура.</i> Профилактика переохлаждений. Надевание и снятие лыж	1	Профилактика переохлаждений во время зимних прогулок. Надевание и снятие лыж.	Образовательный обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения во время самостоятельных прогулок. Правильно одевают ботинки и лыжи. Укладывают лыжи на снег. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Организуют деятельность с учетом правил ТБ.	17	

						Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.		
51	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Ступающий шаг на лыжах без палок	1	Техника ступающего шага. Работа рук и ног в ступающем шаге. Имитационные упражнения: "Аист", "Маятник". Подвижная игра "Знак качества", "По местам".	Образовательно-обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Характеризуют занятия лыжами как средство укрепления здоровья человека. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки.	17	
52	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Повороты на лыжах, переступанием вокруг пяток	1	Комплекс упражнений "Зарядка лыжника". Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток. Подвижная игра: "По местам".	Образовательно-обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки.	18	

						Правильно дышат при ходьбе и беге на лыжах. Излагают правила и условия проведения п/и. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.		
53	<i>Модуль лыжная подготовка. Скользящий шаг на лыжах без палок</i>	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500 м. в медленном темпе.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе и беге на лыжах. Находят ошибки при выполнении учебных заданий.	18	
54	<i>Модуль лыжная подготовка. Одноопорный</i>	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.	Образовательный	Оперативный	Соблюдают	18	

	ое скольжение		Одноопорное скольжение. Имитационное упражнение "Самокат". Подвижная игра "Быстрый лыжник".	бно-обучающий	ный	правила безопасного поведения. Объясняют технику скользящего шага. Анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе и беге на лыжах. Знают правила п/игр. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.		
55	Модуль лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Подвижные игры: "Быстрый лыжник", "Кто быстрее".	Образовательно-обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику скользящего шага. Анализируют и находят ошибки. Знают правила п/игр. Проявляют	19	

						ловкость. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.		
56	Модуль лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Передвижение по учебной лыжне скользящим шагом. Приставные шаги вправо и влево. Подвижные игры: "Лисенок- медвежонок", "Попади снежком в цель".	Образовательно-обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику скользящего шага. Анализируют и находят ошибки. Знают правила п/игр. Проявляют ловкость и дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями,	19	

						оказываю т помощь сверстни кам координа цию.		
57	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500 м. скользящим шагом (без палок).	Образовательно-обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	19	
58	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 600м. скользящим шагом. Поворот "Переступанием" на месте. Подвижная игра	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения	20	

			"Чей веер красивее".			я. Объясняют технику поворота "переступанием" на месте. Анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Знают правила п/игр. Развивают ловкость и координацию. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.		
59	Модуль лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе. Подвижная игра "Попади снежком в цель".	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Развивают выносливость, ловкость. Знают	20	

						правила п/игр. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.		
60	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе (КУ)	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Развивают выносливость. Организуют и проводят соревнования. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.	20	
61	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Чередовани	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.	Образовательный	Оперативный	Выполняют	21	

	е ходов: ступающий шаг и скользящий		Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе (КУ)	бно-тренировочный	ный	жизненно - важные двигательные навыки и умения различными способам и, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Организуют и проводят игры с учетом соревновательной деятельности.		
62	Модуль подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на улице. Подвижные игры	1	«Зимние забавы» Подвижная игра "День и ночь".	Образовательный-обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику подъёмов и спусков. Анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Знают правила	21	

						п/игр. Развивают ловкость и координацию. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и смелость и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.		
63	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на улице	1	Подвижные игры эстафеты с предметами.	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Знают правила и названия п/игр и эстафет. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам. Активно включаются во взаимодействие со сверстниками.	21	

64	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на улице	1	Подвижные игры и зимние забавы.	Образовательнотренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Знают правила и названия п/игр и эстафет. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам. Активно включаются во взаимодействие со сверстниками.	22	
65	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на улице	1	Подвижные игры: «Два мороза», «День и ночь»	Образовательнотренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Знают правила и названия п/игр. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь	22	

						сверстни кам. Активно включаю тся во взаимодействии со сверстни ками.		
66	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на улице</i>	1	Подвижные игры: «Два мороза», «День и ночь», «Пятнашки», «Перестрелка»	Образовател ьно-трени ровоч ный	Опер атив ный	Соблюда ют правила безопасн ого поведени я. Знают правила и названия п/игр. Проявля ют дисципли нированн ость, трудолю бие и упорство, управляю т своими эмоциям и, оказываю т помощь сверстни кам. Активно включаю тся во взаимодействии со сверстни ками.	22	
67	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Общеразвивающи е упражнения с гимнастическим обручем</i>	1	Комплекс упражнений в движении под музыку с гимнастическим обручем. Подвижные игры: "Пишущая машинка", "Белые медведи".	Образовател ьно-трени ровоч ный	Опер атив ный	Видят красоту движени й, выделяют и обосновываю т эстетичес кие признаки в движени ях. организо вывают свою	23	

						<p>деятельность с учетом требований безопасности. Управляют эмоциям и при общении со сверстниками</p>		
68	<p>Модуль лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p>	1	Ступающий шаг	Образовательный-тренировочный	Оперативный	<p>Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.</p>	23	
69	<p>Модуль лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p>	1	Ступающий шаг	Образовательный-тренировочный	Оперативный	<p>Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы.</p>	23	

						Организовывают свою деятельность с учетом требований безопасности. Управляют эмоциями и при общении со сверстниками		
70	Модуль лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	Ступающий шаг преодолевая фишки	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Организовывают свою деятельность с учетом требований безопасности. Распределяют нагрузку во время выполнения упражнений. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные ее элементы	24	
71	Модуль лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	Ступающий шаг с переходом в скользящий	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Находят ошибки при выполнении упражнения	24	

						<p>ний. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы</p>	
72	<p>Модуль лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p>	1	<p>Ступающий шаг с переходом в скользящий</p>	<p>Образовательно-тренировочный</p>	<p>Оперативный</p>	<p>Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом</p>	24

						требований безопасности. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы		
73	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры. Дыхательная гимнастика	1	Упражнения дыхательной гимнастики. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Эстафеты с мячом: "Туннель", "Гонка мячей".	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	25	
74	<i>Модуль Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	Учёт по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Распределяют	25	

						нагрузку во время выполнения упражнений. Управляют эмоциям и при общении со сверстниками. Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО		
75	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Ритмическая гимнастика</i>	1	Комплекс ритмической гимнастики под музыку. Подвижные игры по выбору учащихся.	Образовательнотренировочный	Оперативный	Видят красоту движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам орган	25	

						изации и подготовки игровых площадок		
76	<i>Способы самостоятельной деятельности. Режим дня, правила его составления и соблюдения. Прыжки через скакалку</i>	1	ОРУ на осанку. Прыжки через скакалку. Таблица Режима дня первоклассника.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Знакомятся с таблицей режима дня и правилами и её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	26	
77	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры</i>	1	Подвижные игры «Воробы Вороны», «Платочек».	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок	26	
78	<i>Модуль подвижные и спортивные игры «Веселые старты»</i>	1	Веселые старты 10 эстафет	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и	26	

						толерантности.		
79	<i>Знания о физической культуре.</i> Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лёгкой атлетики	1	Инструктаж по ТБ и ПП по лёгкой атлетике. Комплекс УТГ.	Образовательный-обучающий	Предварительный	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетике. Демонстрируют комплекс утренней гимнастики. Осваивают технику бега и прыжков, выявлять характерные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.	27	
80	<i>Модуль легкая атлетика.</i> Бег и прыжки	1	Беговые и прыжковые упражнения. Виды бега и прыжков: с высоким подниманием бедра, захлестом голени, бег с изменением направления движения, в различных темпах. Прыжки на месте,	Образовательный-обучающий	Оперативный	Проявляют качество быстроты, прыгучести, ловкости	27	

			<p>двух и одной ногое, с поворотами на 90*. Перепрыгивание через натянутую резинку. Техника прыжка в высоту с разбега.</p>			<p>при выполнении прыжка в высоту. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки. Правильно дышат при ходьбе и медленном беге. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Проявляют положительные качества личности. Управляют своими эмоциями.</p>		
81	<p>Модуль легкая атлетика. Челночный бег 3x10м</p>	1	<p>ОРУ с гимнастическими палками. Челночный бег 3*10м.</p>	<p>Образовательно-обуча</p>	<p>Оперативный</p>	<p>Демонстрируют комплекс ОРУ.</p>	27	

				ющий		Демонстрируют умения в выполнении челночного бега. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.		
82	Модуль легкая атлетика. Прыжки в высоту с разбега	1	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки тела. Техника прыжка в высоту с разбега. Техника разбега, отталкивания и приземления. Перепрыгивание через различные предметы и препятствия высотой (30-40 см.) с места, с 2-3 шагов. Приземление на обе ноги. Подвижные игры: "Мяч соседу", "Передай мяч".	Образовательный-тренировочный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на организм. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Проявляют ловкость и прыгучесть. Взаимодействуют в парах и группах. Объясняют технику двигательных действий, анализируют	28	

						уют и находят ошибки. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями.		
83	<i>Модуль легкая атлетика.</i> Бег на короткие дистанции	1	Беговые и прыжковые упражнения. Техника бега на скорость.	Образовательно-обучающий	Оперативный	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Различают упражнения по воздействию на организм. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.	28	
84	<i>Модуль легкая атлетика.</i> Метание мяча на дальность	1	Комплекс ОРУ. Метание мяча. Имитационные упражнения для правильного броска. Упражнения на развитие силы мышц рук и живота. Упражнения: "Велосипед", "Насос".	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Осваивают и описывают технику метания. Проявляют качество силы. Соблюда	28	

						<p>ют правила ТБ при выполнении бега и упражнений силового характера. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Распределяют нагрузку при выполнении силовых упражнений.</p>		
85	<p><i>Оздоровительная физическая культура.</i> Дыхательная гимнастика</p>	1	<p>Дыхательная гимнастика. Дыхание по Стрельниковой. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>	<p>Образовательно-обучающий</p>	<p>Оперативный</p>	<p>Проявляют качество силы. Осваивают навыки дыхательной гимнастики. Распределяют нагрузку при выполнении силовых упражнений. Анализируют</p>	29	

						уют и объективно оценивают результаты своего труда. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.		
86	<i>Способы самостоятельной деятельности.</i> Пульс, нагрузка на уроке.	1	Комплекс упражнений с мячами на развитие координации движений. Техника наклона вперед из положения стоя.	Образовательно-обучающий	Оперативный	Моделируют упражнения с учетом их цели. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Управляют своими эмоциями. Оказывают помощь сверстникам. Активно	29	

						включаются во взаимодействие со сверстниками		
87	Модуль легкая атлетика. Бег на средние дистанции	1	Беговые упражнения.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Проявляют координацию и ловкость при выполнении эстафет. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	29	
88	Модуль легкая атлетика. Бег 30м с произвольного старта	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Учет по бегу на 30м с произвольного старта.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на организм. Моделируют комплексы упражнений с учетом их. Организуют	30	

						самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки цели.		
89	<i>Модуль легкая атлетика. Бег на выносливость</i>	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе (КУ).	Образовательный обучающий	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на организм. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Распределяют нагрузки	30	

						ку при беге на выносливость.		
90	<i>Модуль легкая атлетика. Метание мяча на дальность</i>	1	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе.	Образовательно-познавательный	Оперативный	Организовывают самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Объясняют технику двигательных действий, анализируют и находят ошибки.	30	
91	<i>Модуль легкая атлетика. Метание мяча</i>	1	Метание малого мяча в цель Подвижные игры "Бегуны и метатели", "Мышеловка", "Салки в парах".	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.	31	
92	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр на улице</i>	1	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры по выбору учащихся.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Излагают правила п/игр. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Проявляют положительные качества личности.	31	
93	<i>Модуль подвижные и</i>	1	Подвижные игры "Бегуны	Образ	Опер	Излагают	31	

	<i>спортивные игры. Подвижные игры</i>		и метатели", "Мышеловка", "Салки в парах".	овател бно- трени ровоч ный	атив ный	правила п/игр. Общаю тся и взаимо дейст вуют в игровой деятель ности. Прояв ляют положит ельные качества личности , управля ют свои ми эмо циями.		
94	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Преодоление полосы препятствий</i>	1	Преодоление полосы препятствий с медленным бегом, лазанием, прохождением лабиринта. Подвижные игры с мячом на развитие ловкости и координации.	Образ овател бно- воспи татель ный	Опер атив ный	Распре деляют нагрузку и отдых при прохожд ении полосы препятст вий. Выполня ют упраж нения в единстве с интеллек том, чувства ми, волей и нравстве нностью. Находят ошибки при выпол нении учебных заданий. Излагают правила п/игр. Общаю тся и взаимо дейст вуют в игровой	32	

						деятельности. Проявляют положительные качества личности.		
95	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры по выбору учащихся.</i>	1	Подвижные игры по выбору учащихся.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Излагают правила п/игр. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Проявляют положительные качества личности.	32	
96	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижные игры по выбору учащихся</i>	1	Эстафеты: «Веселые старты»	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Выполняют жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами и, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Организуют и проводят игры с	32	

						учетом соревновательной деятельности.		
97	<i>Модуль Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе (КУ). Определение уровня физической подготовленности (нормативы ВСФК ГТО-I ступень)	Образовательнотренировочный	Оперативный	Организовывают самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Распределяют нагрузку при беге на выносливость.	33	
98	<i>Модуль Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»	1	Учёт в беге на выносливость 500м. Подвижные игры малой интенсивности "Передай мяч соседу", "Мышеловка". Определение уровня физической подготовленности (нормативы ВСФК ГТО-I ступень)	Образовательнотренировочный	Оперативный	Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности.	33	
99	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Встречные эстафеты с этапом 20-25м.	1	Беговые и прыжковые упражнения. Встречные эстафеты с этапом 20-25м.	Образовательнотренировочный	Оперативный	Организовывают самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Общаются и	33	

						взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Приложение 1

Пакет оценочных средств и критерии оценивания по предмету (курсу) «Физическая культура» в 1-х классах (безотметочно). Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Оценивание достижений учащихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представленных в нашей рабочей программе в виде планируемых результатов, которых должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе. Так, согласно планируемым результатам учащиеся начальной школы должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- демонстрировать простоты показателей физической подготовленности.