


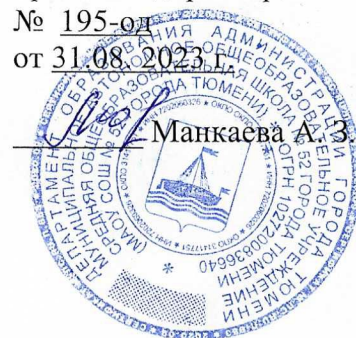
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ
(МАОУ СОШ № 52 ГОРОДА ТЮМЕНИ)

Рассмотрено
на заседании ШМО
естественно-математического
цикла
(протокол №5 от 31.05.2023г.)
 Т.А. Сажина

Согласовано
заместителем директора
по УВР
от 31.08.2023 г.

 Мустакимова С.Ч.

Утверждено
приказом директора
№ 195-од
от 31.08.2023 г.



 Манкаева А.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 1е класса
на 2023 – 2024 учебный год

Составитель программы:
учитель физической культуры
Шаматова Альмира Шавкатовна

г. Тюмень, 2023

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

- **Знания о физической культуре.** Понятие "физическая культура" как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.
- **Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.
- **Физическое совершенствование.**
- **Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.
- **Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.
- - **Гимнастика с основами акробатики.** Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.
- Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.
- Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.
- - **Лыжная подготовка.** Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).
- - **Легкая атлетика.** Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.
- - **Подвижные и спортивные игры.** Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

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

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

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

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

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

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

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

-
- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
-

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

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

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

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

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

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

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

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР (электронные (цифровые) образовательные ресурсы)
1.	Что понимается под физической культурой?	1	https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html
2.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег.	1	
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики в Тюмени.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ
4.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному.	1	https://www.youtube.com/watch?v=z4kjzvvGYK8 https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4
5.	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
6.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки.	1	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
7.	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ https://www.youtube.com/watch?v=0nmW1erKU_0
8.	Челночный бег 3х10м.	1	https://www.youtube.com/watch?v=12SP3

	Бег с изменением направления.		FDgB1g https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
9.	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
10.	Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
11.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
12.	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1	https://www.youtube.com/watch?v=wNJrYLtDtHY
13.	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает».	1	
14.	Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».	1	
15.	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты».	1	
16.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний»	1	
17.	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени.	1	https://www.gto.ru/
18.	Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 ступени.	1	
19.	Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya
20.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
21.	Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html
22.	Исходные положения в физических упражнениях в упорах.	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html

23.	Исходные положения в физических упражнениях.	1	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html
24.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
25.	Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
26.	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
27.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
28.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
29.	Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
30.	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
31.	Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
32.	Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDhY
33.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs

			https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena
34	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
35.	Акробатические упражнения. Прыжки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
36.	Акробатические комбинации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
37.	Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
38-39	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
40-41	Передвижение на лыжах ступающим шагом	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
42-43	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
44-45	Передвижение попеременным душажным ходом без палок.	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
46.	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzg https://www.youtube.com/watch?v=OIrFpZoJII
47.	Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.	1	https://www.gto.ru/
48.	Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции 1 км. на Прохождение скорость.	1	
49.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://www.youtube.com/watch?v=jLtgY

			P8kXBQ https://www.youtube.com/watch?v=z4kjzvvGYK8 https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7FN4
50.	Высокий старт. Бег с ускорением.	1	
51.	Прыжок в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
52.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA
53.	Метание малого мяча.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-metanie-malogo-myacha-s-mesta-klass-2869478.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ https://www.youtube.com/watch?v=0nmW1erKU_0
54.	Челночный бег 4х9. Эстафеты.	1	https://www.youtube.com/watch?v=I2SP3FDgB1g https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
55.	Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
56.	Подвижная игра «Белые медведи». Игра «Перебежка с предметами».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
57.	Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой»	1	
58.	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/
59.	Комбинированная эстафета. Подвижная игра «Горелки».	1	https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLiDtHY
60.	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета.	1	
61.	Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета.	1	
62.	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета.	1	

63.	Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай».	1	
64.	Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками.	1	
65.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	https://www.gto.ru/
66.	Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	https://www.gto.ru/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 1 КЛАСС, 2023- 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

№-№ урок ов	Тема урока	Кол -во часо в	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока с учетом профминимума	ЭОР (электронный образовательный ресурс)	По плану
Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 ч.						
1.	Что понимается под физической культурой?	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	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. ОРУ на месте и в движении, игровые упражнения	Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Понятия о физической культуре."	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 1 ч.						
2.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Подбор одежды для занятий в спортивном зале, в домашних условиях и на открытом воздухе. Инструктаж по т/б. Ходьба под счет. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различными положением рук. Обычный бег с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.	Сайт ФизкультУра Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника»	
Модуль «Лёгкая атлетика» - 2 ч.						
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к	Равномерная ходьба. Обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием	Сайт Инфоурок. Презентация на тему "Функциональные	

	История возникновения легкой атлетики в Тюмени.		предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	лидера (передвижение учителя); обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; Игра «Кошки - мышки». Развитие скоростных качеств.	системы организма" Выполнение ортостатической пробы через QR-код	
4.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнение комплекса ОРУ с использованием QR-кода	
5.	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места (проверка навыка). Подвижная игра «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых качеств.	РЭШ Урок 12	
6.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание фазы приземления, фазы отталкивания, разбега. Прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.		

7.	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Упражнения с мячом подбрасывания, броски из разных положений и ловля, метание малого мяча. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	РЭШ Урок 13-14	
8.	Челночный бег 3х10м. Бег с изменением направления.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег -3х10 м. Подвижная игра «Кот и мыши».	РЭШ Урок 9 https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 8 ч.						
9.	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Правила проведения подвижных игр. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. Разучивание игры «К своим флажкам»).		
10.	Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Игры «Класс, смирно!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
11.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими,	ОРУ. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		

			вступать в игровое взаимодействие.			
12.	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Игры «Удочка», «С кочки на кочку». Развитие скоростно-силовых способностей.		
13.	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Упражнения на внимание «Летает не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»		
14.	Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам»		
15.	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей		
16.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими,	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.		

			вступать в игровое взаимодействие.			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.						
17.	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов челночного бега 3x10 с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Челночный бег 3x10.	Сайт: Видеоуроки в интернет «Зарождение и развитие физической культуры.» «История комплекса ГТО»	
18.	Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 ступени.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов метания в цель с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Метание теннисного мяча в цель (с 6 метров).	Сайт ВФСК ГТО. Нормативы 1 ступени. https://gto.ru/	
Раздел 4. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч						
19.	Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки	Обсуждение предназначение режима дня, определение основных дневных мероприятий первоклассника и распределение их по часам с утра до вечера; знакомство с таблицей режима дня. ОРУ на месте и в движении, игровые	Сайт: «Интернет урок». Урок «Режим дня» 3 УРОК	

			в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	упражнения. Профессия диетолог. Особенности профессии.		
Физическое совершенствование.						
Раздел 5. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.						
20.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными видами информации	Знакомство с понятием «личная гигиена», обсуждение положительной связи личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомство с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения. Знакомство с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. ОРУ на месте и в движении на формирование правильной осанки, игровые упражнения. Что такое ортопедия? Кто такой ортопед?	Сайт: «Интернет урок». Урок «Утренняя зарядка и личная гигиена». РЭШ Урок 5	
Раздел 6. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 9 ч						
21.	Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Знакомство с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Уточнение требований к выполнению отдельных исходных положений. ТБ на уроках гимнастики. ОРУ на месте в стойках и в движении на координацию.		
22.	Исходные	1	Обогащение двигательного опыта	Разучивание основных исходных		

	положения в физических упражнениях в упорах.		прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	положений для выполнения гимнастических упражнений: стойки; упоры. ОРУ на месте в упорах и в движении на гибкость и координацию. Знакомство с профессией спортивного тренера		
23.	Исходные положения в физических упражнениях.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Разучивание основных исходных положений для выполнения гимнастических упражнений: седы, положения лёжа. Подводящие упражнения и их значение. Техника выполнения гимнастических упражнений по целевой направленности их использования. Способы развития выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.		
24.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание способов построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивание поворотов, стоя на месте (вправо, влево); передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. ОРУ на гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.	РЭШ Урок 26	
25.	Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей		

26.	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Наблюдение и анализ за образцом техники гимнастических упражнений учителя. Разучивание стилизованных передвижений (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом)	РЭШ Урок 2	
27.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу).		
28.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой).	РЭШ Урок 30	
29.	Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание прыжков в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону. Лазание по гимнастической стенке разными способами. Перелазание через горку матов. Игра «Иголка и нитка». Развитие координационных способностей.		

Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 1 ч.

30.	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу и с приметами. Развитие скоростно-силовых способностей.		
-----	--	---	---	--	--	--

Раздел 7. Прикладно-ориентированная физическая культура

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.

31.	Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Обучение ударам по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, ведение мяча. Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. Эстафеты с предметами.		
32.	Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Обучение передаче мяча. Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. Эстафеты с предметами.		

Физическое совершенствование.

Раздел 8. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.

33.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Установление положительной связи между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме		
-----	---	---	--	---	--	--

			Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	учебного дня. Разучивание комплексов физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины).		
Раздел 9. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 4 ч						
34	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.		
35.	Акробатические упражнения. Прыжки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение прыжкам в группировке, толчком двумя ногами; прыжкам в упоре на руки, толчком двумя ногами.		
36.	Акробатические комбинации.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Обучение сгибанию рук в положении упор лёжа. Развитие координационных способностей.		
37.	Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ. Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты. Развитие координационных способностей.		

<p align="center">Модуль «Зимние виды спорта» - 8 ч. «Лыжная подготовка» - 8 ч.</p>						
38-39	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме, о дыхании при передвижении по дистанции. Порядок получения и сдачи лыж. Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Разучивание строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу	Сайт: videourok.net- «Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки», «Техника попеременного двушажного хода»	
40-41	Передвижение на лыжах ступающим шагом	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Лошадки». Развитие выносливости.	РЭШ Урок 18	
42-43	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону.	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	РЭШ Урок 20	
44-45	Передвижение попеременным двушажным ходом без палок.	2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Передвижение попеременным двушажным ходом без палок и с	РЭШ Урок 19	

				палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 1 ч						
46.	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом в игре «По местам», «Шире шаг»		
Раздел 10. Прикладно-ориентированная физическая культура						
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч.						
47.	Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Спуск с полого склона в основной стойке, торможения «плугом» и подъем «лесенкой», «елочкой»; равномерное.	https://gto.ru/	
48.	Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанции 1 км. на Прохождение скорость.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов ходьбы на лыжах 1 км. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени. Подъем в гору «лесенкой» и «елочкой», спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	https://gto.ru/	

Раздел 11. Спортивно-оздоровительная физическая культура
Модуль "Лёгкая атлетика" – 6 ч

49.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде). Подвижная игра «Кот и мыши».		
50.	Высокий старт. Бег с ускорением.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением.		
51.	Прыжок в длину с места	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучение приземлению после спрыгивания с горки матов; обучение прыжку в длину с места в полной координации.		
52.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Совершенствование выполнения прыжка в длину с места, толчком двумя на результат. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Подвижная игра «Кот и мыши».		
53.	Метание малого мяча.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».		
54.	Челночный бег 4х9.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	ОРУ. Челночный бег 4х9 м на результат. Подвижная игра «День и	https://www.youtube.co	

	Эстафеты.		ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	m/watch?v=12SP3FDgB1g	
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры – 10 ч.						
55.	Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Догонялки. Всевозможные игры с общей игровой механикой – водящему (или водящим) необходимо осалить (коснуться) убегающих игроков Игра «Веселые ребята».		
56.	Подвижная игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами». 1		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Совершенствование навыков быстроты реакции. Игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами».		
57.	Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	ОРУ. Развитие общей выносливости. Игра «Салки», «Салки с лентой». Игры эстафеты. «Угадай и догони».		
58.	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
59.	Комбинированная эстафета.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Преодоление малых препятствий. Подвижная игра Салки», эстафета.		

	Подвижная игра «Горелки».		ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с бегом, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей.		
60.	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры «Удочка», «Аисты». Прыжки. Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Развитие скоростно-силовых способностей.		
61.	Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Прыжки. Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		
62.	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета с переноской предметов. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с переноской предметов, с прыжками с ноги на ногу, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.		
63.	Подвижные игры с	1	Обогащение двигательного опыта	ОРУ. Подвижные игры с		

	мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай».		прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	баскетбольным мячом. Подвижные игры: «Попади в обруч», «Бросай - поймай»		
64.	Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игра «Перестрелка». Обучение приемам. Обучение выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с прыжками через скакалку, самостоятельно играть в разученные игры. Развитие скоростно-силовых способностей		
Раздел 12. Прикладно-ориентированная физическая культура						
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 2 ч						
65.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации	Сравнение собственных результатов прыжка в длину с места с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.		
66.	Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	Сравнение собственных результатов смешанного передвижения на 1000 м. с нормативами ВФСК ГТО для 1 ступени.		

