

Управление образования г. Ростова-на-Дону
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 101 имени дважды Героя Советского Союза Кретьева С.И.»
(МАОУ "Школа № 101")

РАССМОТРЕНА
Руководитель МО

Семененко Г.В.
Протокол № 1 от 29.08. 2025 г.

ПРИНЯТА решением
Педагогического совета
МАОУ «Школа № 101»
от 29.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор МАОУ "Школа
№101"

Полонская Т.Н.
Приказ № 396 от 29.08 .
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4883123)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 классов

Ростов-на-Дону
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека.

Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы. Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, спорт.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В

процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 588 час.

1А-97ч, 1Б-98ч.,1В-99ч, 1Г-98ч,1Д-98ч, 1Е-98ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

- Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.
- Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.
- Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.
- Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет. Физические упражнения. Упражнения по видам разминки.
- Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.
- Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).
- Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.
- Подводящие упражнения группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).
- Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки.

Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

- Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

- Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

- Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты. Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства. Организующие команды и приемы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

- Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег на скорость до 60м. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Бег на короткие дистанции. Метание мяча в цель, на дальность.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1) патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения,

эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения,

- формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе,

- обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата; проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль: оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; проявлять волевою

саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице,
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями
- формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения

гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

-иметь представление об основных видах разминки.

Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьем формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации; составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения. Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности	Виды,	Электронные
---	---------------------------------------	------------------	-------------------	-------	-------------

п/п						формы контроля	образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1 Знания о физической культуре							
1.1.	Что понимается под физической культурой Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Правила поведения и техника безопасности на уроках. (по каждому разделу)	1		1	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1					
Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения.	0.5		0.5	Рассказ, беседа, показ	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		0.5					
Физическое совершенствование							
Раздел 3 Оздоровительная физическая культура							
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	0.5		0,5	Рассказ, беседа, показ	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	0.5		0.5	Просмотр видео. Беседа	Опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	0.5		0.5	Практическая работа. Показ и выполнение задания.	Наблюдение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1.5					
Раздел 4 Спортивно – оздоровительная физическая культура							
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на уроках легкой атлетики, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Равномерная ходьба и равномерный бег. Передвижение и бег с ускорениями. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег3*10, бег 30 и 60 метров. Бег 300 и 500 метров без учёта времени. Бег 1000м, Шестиминутный бег.. Эстафеты и подвижные игры с	20		20	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	Контрольное оценивание (устное)	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)

	элементами лёгкой атлетики.						
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Перенос маховой ноги через планку. Прыжки в высоту, длину с короткого разбега. Многоскоки. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивания с возвышенности. Подтягивания.	10		10	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	Контрольное оценивание (устное)	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика" Метания мяча. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность и в цель с места.	10		10	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	Контрольное оценивание (устное)	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью	5		5	Беседа Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; сгибание рук в положении упор лёжа;	5		5	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	Контрольное оценивание (устное)	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок, вскок на козла в упор присев	5		5	Практическая работа.	Контрольное оценивание (устное)	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	5		5	Практическая работа.	Контрольное оценивание (устное)	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru
4.8.	Модуль "элементы спортивных игр". Ведение и передачи мяча. Ведение мяча правой, левой рукой на месте и в движении Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Игры для развития быстроты.	10		13	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос	Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Игры для развития внимания и ловкости.	20		13	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос	Наблюдение	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

							РЭШ
Итого по разделу		90					
Раздел 5 Прикладно- ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 ,60 метров, смешанное передвижение 1000 метров, Шестиминутный бег ,подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине,	6	6		Демонстрация практических навыков	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО	www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		6					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечания
1		Т.Б.№1. Игры на внимание.	1	
2		Специальные беговые упражнения.	1	
3		Эстафеты с кубиками.	1	
4		Челночный бег 3x10 м.	1	
5		Бег из различных исходных положений.	1	
6		Бег со старта.	1	
7		Бег 30м.	1	
8		Бег 60м	1	
9		Бег по кругу.	1	
10		Техника прыжка в длины с места.	1	
11		Прыжки в длину с места.	1	
12		Техника прыжка в длины с разбега.	1	
13		Прыжки в длину с разбега.	1	
14		Бег 250м	1	
15		Чередование ходьбы и бега 5 минут.	1	
16		Кроссовая подготовка 6 мин.	1	
17		Шестиминутный бег.	1	

18		Овладение навыками метания.	1	
19		Метание мяча в горизонтальную цель.	1	
20		Метание мяча в вертикальную цель.	1	
21		Метание мяча на дальность.	1	
22		Челночный бег 4х9	1	
23		Спрыгивание и запрыгивание на маты.	1	
24		Техника прыжков в высоту.	1	
25		Закрепить технику прыжков в высоту.	1	
26		Т.Б №2 Преодоление 3-5 препятствий.	1	
27		Строевые упражнения. Игры.	1	
28		Упражнения в равновесии	1	
29		Развитие общефизических качеств. Игра.	1	
30		Перестроения, повороты на месте.	1	
31		Техника кувырка вперед.	1	
32		Техника кувырка назад.	1	
33		Техника акробатических элементов.	1	
34		Акробатика	1	
35		Техника прыжков на скакалке.	1	
36		Упражнения в висе. Развитие гибкости.	1	
37		Упражнение в упорах.	1	
38		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
39		Упражнения на гимнастической лестнице.	1	
40		Пресс за 30 секунд. Лазание по г/матам.	1	
41		Упражнения в равновесии. Подтягивание.	1	
42		Техника опорных прыжков.	1	
43		Техника прыжка через козла	1	
44		Прыжок в упор на колени. Наклон вниз.	1	
45		Техника преодоления препятствий	1	
46		Техника лазания по гимнастической стенке.	1	
47		Лазание по канату. Полоса препятствий.	1	
48		Полоса препятствий. Игры	1	
49		Игры –эстафеты	1	
50		Т.Б №3. Занятия с мячом.	1	
51		Ловля и передача мяча на месте.	1	
52		Броски мяча левой и правой рукой	1	
53		Бросок мяча снизу на месте.	1	
54		Ведение мяча на месте	1	
55		Ведение мяча правой рукой.	1	
56		Ведение мяча левой рукой .	1	

57		Совершенствовать ведение мяча.	1	
58		Ведение мяча змейкой шагом.	1	
59		Ведение мяча змейкой со сменой рук.	1	
60		Броски мяча в кольцо.	1	
61		Эстафеты с передачей мяча.	1	
62		Развитие быстроты в играх.	1	
63		Развитие ловкости в играх.	1	
64		Развитие двигательных качеств в эстафетах.	1	
65		Подвижные игры на развитие внимание.	1	
66		Подвижные игры на развитие координации.	1	
67		Эстафеты с мячом Развитие прыгучести	1	
68		Эстафеты со скакалкой	1	
69		Эстафеты с обручем .	1	
70		Эстафеты с предметами.	1	
71		Комбинированные эстафеты.	1	
72		Полоса препятствий.	1	
73		Развитие гибкости, игры	1	
74		Развитие силы, игры	1	
75		Подвижные игры с мячом.	1	
76		Т.Б№4. Прыжки через скакалку.	1	
77		Легкая атлетика Прыжки	1	
78		Техника прыжков в высоту.	1	
79		Закрепить технику прыжков в высоту.	1	
80		Прыжки в длину с места.	1	
81		Двойные, тройные прыжки.	1	
82		Прыжки в длину на технику.	1	
83		Прыжки в длину с места	1	
84		Бег 250м Техника метания мяча.	1	
85		Закрепление навыков метания.	1	
86		Метание мяча в цель	1	.
87		Метание мяча на дальность.	1	
88		Шестиминутный бег.	1	
89		Бег 1000м.	1	
90		Челночный бег 3х10м.	1	
91		Бег со старта из различных и .п.	1	
92		Бег 30м. Подвижные игры.	1	
93		Челночный бег 4х9м.	1	
94		Бег на скорость 60 м.	1	
95		Прыжки в длину с разбега на технику.	1	

96		Прыжки в длину с разбега. Игры	1	
97		Развитие двигательных качеств .	1	
98		Игры – эстафеты.	1	
99		Подвижные игры	1	

Учебные нормативы по физкультуре 1 класс

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6.4	6,6 -7,0	7,1	6.5	6,6-7,0	7,1
Челночный бег 3х10 м (сек)	10.0	10.1-11,0	11,1	10,2	10,3-11,5	11,6
Бег 1000 м	6.00	6..10	7,10	6,20	6,30	8,10
Подтягивания (кол-во раз)	3	2	1	10	8	4
Прыжок в длину с места (см)	130	120	110	120	110	90
Пресс за 30 сек	12	10	9	11	10	9
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	5	4	3	10	9	5
Повороты на месте (техника)						
Шестиминутный бег	750	650	500	700	600	500
Метание мяча на дальность (техника)	13	10	9	10	8	6
Метание мяча в цель из 6 попыток	3	2	1	3	2	1

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Учебник: Матвеев А.П. Физическая культура. 1 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2023г

[HTTPS://FK12.RU/BOOKS/FIZICHESKAYA-KULTURA-1-KLASS-MATVEEV](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev) **МАТВЕЕВ А.П.** СЫЛКА НА УЧЕБНИК 1 КЛАСС

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Федеральная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1–4 классов образовательных организаций) Москва 2025г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

WWW.GTO.RU (САЙТ ГТО)

HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)

NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

1 класс

№ п\п	Способности	Контрольное упражнение	пол	Уровни		
				Высокий	Средний	низкий
1	Скоростная	Бег 30 м	м	5.6	7.3- 6.2	7.5
			д	5.8	7.5 – 6.4	7.6
2	координационная	Челночный бег 3\10 м	м	9.9	10.8 – 10.3	11.2
			д	10.2	11.3- 10.6	11.7
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	м	155	115-135	100
			д	150	110-130	85
4	Выносливость	6- минутный бег	м	1100	730-900	700
			д	900	650-850	550
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя	м	9	3-5	1
			д	12.5	6-9	2
6	подтягивание	М. из виса на высокой перекладине Д. на низкой перекладине из положения лежа	м	4	2-3	1
			д	12	4-8	2

