


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №2

РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
протокол №1
от «29» августа 2024 г.
руководитель МО
 И.В. Баева

СОГЛАСОВАНО:
заместитель
директора по УВР
от «30» августа 2024 г.

 Т.Г. Рябенко

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ гимназии № 2
от «31» августа 2024 г.

 И.В. Лемешева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(название предмета, курса)

для 1-х классов

Баева И.В., Боброва А.А.

учитель физической культуры

учебный год 2024-2025 г.

Предмет: Физическая культура

Курс: «Физическая культура»

Год: 2024-2025 г.

Класс: 1

Программа: Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов ОО, г. Москва, 2023 г

Кол-во часов в год: 66, в неделю 2

Составители: Баева И.В., Боброва А.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в 1-х классах составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов ОО, г. Москва, 2023 г., направлена на реализацию требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 №992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее-ФОП НОО), Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в ОО РФ, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г.), Приказа Министерства просвещения РФ от 11.12.2020 № 712 п. 19.5 ФГОС НОО («Примерная программа воспитания» ФЗ 273 п.12.1, протокол УМО от 02.06.2020), инструктивно-методического письма об организации образовательной деятельности в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры в 2024-2025 учебном году.

При составлении рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» в 1-х классах руководствовались Приказом №117 от 22.02.2023 г. «Об утверждении методических рекомендаций по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом Минспорта России от 11.01. 2019 года № 7 «О внесении изменений в приказ Минспорта России от 28.01.2016 № 54 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом №146 от 09.12.2021 г «О внесении изменений в отдельные приказы Минспорта России по вопросу награждения золотым знаком отличия ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО), методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативных испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) Минспорта Российской Федерации от 29.05.2023 г.

В учебном плане МБОУ гимназии №2 на реализацию рабочей программы по физической культуре в 1-х классах выделяется 66 часа в год, 2 часа в неделю.

Программа направлена на реализацию предметного содержания повышенного уровня сложности в соответствии со статусом образовательного учреждения. Реализация программы предполагает деятельностный подход как ведущий принцип организации урока и развития интеллектуального потенциала гимназистов.

Рабочая программа согласована на МО учителей физической культуры МБОУ гимназии №2 от 29.08.2024 г. протокол №1.

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 курса 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.

Задачи курса:

- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем дыхания, кровообращения и энергообмена;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании;
- обучение физическим упражнениям по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, музыкально-ритмическим упражнениям - формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, исполнительских навыков в танце;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости, выразительности телодвижений и поз;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, к физкультминуткам и подвижным играм, музыкально-ритмическими упражнениями;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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 физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Учебно-методическое обеспечение программы

Класс	Учебная программа	Учебники (название, автор)	Методические материалы для учителя (методические рекомендации, пособия и т.п.)	Материалы для учащихся
1 класс	Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов ОО, г. Москва, 2023 г	Федеральная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» для 1-4 классов ОО, г. Москва, 2023 г Учебник: А.П. Матвеев Физическая культура 1 класс, учебник для общеобразовательных организаций, 5-е издание, М.: Просвещение, 2021г.	А.П. Матвеев Уроки физической культуры Методические рекомендации 1-4 классы. М.: Просвещение 2021 г. https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura-type-metodicheskoe-posobie/ Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://zdd.1september.ru/ - 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)	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 данных о всех Олимпиадах https://resh.edu.ru/subject https://sdo.edu.orb.ru/ https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms https://cdn.catalog.prosv.ru/attachment/6b8264b3f5ecfa3264d26ea411f3621a45b408b5.pdf

I. 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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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:**

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 своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом 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 определённым 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, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

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 чувствительными 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, туристических 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 её 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, включая 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 учёта 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 волевую 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);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

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 (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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 физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье 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, физкультурминуток, 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, плаванием, основами туристической деятельности, 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 вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; осваивать способы игровой деятельности.

Приложение 3

II. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№ урока	Название раздела, темы	Кол-во часов	Элементы содержания	Тип урока	Вид контроля	Виды учебной 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 атлетика: Ходьба, бег</i>	1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроках по легкой атлетике (первичный инструктаж на рабочем месте). Зарождение физической культуры у первобытных людей. Упражнения в ходьбе и медленном беге. Основные способы передвижения человека: ходьба бег. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образовательно-обучающий	Оперативный	Излагают факты из истории возникновения ФК. Соблюдают требования по ТБ и ПП. Характеризуют явления, дают объективную оценку. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями.	1	
3	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках легкой атлетики и подвижным играм. <i>Модуль легкая</i>	1	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений. Инструктаж по	Образовательно-обучающий	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Осваивают технику бега и прыжков,	2	

	<i>атлетика:</i> Дистанция. Виды бега		ТБ по подвижным играм. Упражнения в ходьбе и беге. Ходьба обычная, средним и широким шагом; бег в медленном и среднем темпе. Дистанция. Виды бега: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, в различных темпах.			выявляют 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 принципах взаимоуважения и толерантности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	3	
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	3	
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 выполнении бега. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	4	
8	<i>Модуль легкая атлетика:</i> Метание	1	Метание мяча: удержание мяча, бросок. Координация.	Образовательно-обучающий	Оперативный	Осваивают и описывают технику метания. Проявляют качество	4	

	мяча в цель		Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма при метаниях Бег 500-600м в медленном темпе			выносливости при выполнении бега. Соблюдают правила ТБ при выполнении бега и метания. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Оказывают помощь своим сверстникам, 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.	Образовательно-обучающий	Оперативный	Осваивают и описывают технику метания. Проявляют 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	5	
10	<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»	Образовательно-обучающий	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками.	5	
11	<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»	Образовательно-обучающий	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Моделируют комплексы упражнений с учетом их цели. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Общаются и	6	

						взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками.		
12	<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. Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Проявляют положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	6	
13	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры. Челночный бег 3х10м	1	Челночный бег. Подвижные игры с мячом, скакалкой.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют координацию и быстроту при выполнении челночного бега. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	7	
14	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры. Челночный бег 3х10м	1	Учет по челночному бегу 3*10м. Подвижные игры: "Попади в цель", "Сбей кеглю".	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Проявляют координацию и быстроту при выполнении челночного бега. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	7	
15	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные	1	Прыжок в длину с места. Подвижные игры: "Вызов номеров", «Рыбаки и	Образовательно-обучающий	Оперативный	Правила безопасности при выполнении прыжка. Различают упражнения по воздействию на	8	

	игры.Прыжок в длину с места		рыбки»			организм. Проявляют скоростно-силовые способности человека. Излагают правила и условия проведения п/и. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Управляют эмоциями при общении со сверстниками.		
16	<i>Модуль прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с.	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30с. Полоса препятствий с бегом, прыжками и метанием.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Осваивают универсальные способы преодоления простейших препятствий. Проявляют качество силы. Анализируют и объективно оценивают результаты своего труда. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.	8	
17	<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 вечера. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Управляют эмоциями при общении со сверстниками.	9	
18	<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). Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.	9	
19	<i>Модуль прикладно-ориентированная</i>	1	Метание малого мяча с места в горизонтальную и	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Анализируют и	10	

	<i>физическая культура (ГТО).</i> Метание малого мяча с места в цель		вертикальную цель с расстояния 3- 4м.			объективно оценивают результаты своего труда. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.		
20	<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.	Образовательно-воспитательный	Оперативный	Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Формируют умение проявлять дисциплинированность. Знают положение правильной осанки и соблюдать её.	10	
21	<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 взаимоуважения и толерантности.	11	
22	<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.	111	
23	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры по выбору учащихся	1	Подвижные эстафеты с бегом, прыжками.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Управляют эмоциями при общении со сверстниками. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности.	12	
24	<i>Знания о физической культуре.</i> Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. <i>Модуль «Гимнастика».</i>	1	Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях гимнастикой. Ходьба гусиным шагом, «как пингвины» на внутренней части стопы, «крабики». Повороты на месте (направо, налево, кругом)	Образовательно-познавательный	Предварительный	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. Проводят наблюдение за передвижениями животных и	12	

	Инструктаж по ТБ и ПП на уроках гимнастики. Повороты на месте					выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними		
25	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики.</i> 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".	Образовательно-обучающий	Оперативный	Осваивают технику акробатических упражнений и лазаний. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Организуют деятельность с учетом требований безопасности. Управляют эмоциями, проявляют сдержанность и рассудительность. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство. Оказывают помощь сверстникам.	13	
26	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики.</i> Акробатические упражнения	1	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».	Образовательно-обучающий	Оперативный	Различают упражнения на развитие ФК. Характеризуют показатели физической подготовки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Находят ошибки при выполнении учебных заданий. Организуют деятельность с учетом требований безопасности. Управляют своими эмоциями.	13	
27	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики.</i> 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 подготовленности. Составляют комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Моделируют упражнения с учетом их цели.	14	
28	<i>Модуль гимнастика с элементами</i>	1	Комплекс ОРУ на формирование	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Составляют комплексы упражнений на формирование	14	

	<i>акробатики. Упражнения на гимнастических обручах</i>		правильной осанки тела. Упражнения на гимнастических обручах. Развитие силы мышц рук. Подтягивания лежа на гимнастической скамейке.			правильной осанки. Моделируют упражнения с учетом их цели. Знакомятся с висом углом и согнувшись на гимнастических кольцах. Находят ошибки при выполнении упражнений. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений.		
29	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед.</i>	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	15	
30	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове</i>	1	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Упражнения в равновесии. Подвижные игры: "Альпинисты", "Змейка", «Ловишка с мешочком на голове»	Образовательно-воспитательный	Оперативный	Моделируют упражнения с учетом их цели. Общаются и взаимодействуют. Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях игровой деятельности. Формируют умения взаимодействовать со сверстниками в игровой деятельности. Развивают умение контролировать и давать оценку своим двигательным действиям.	15	
31	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики. Упражнения с мячами</i>	1	Комплекс ОРУ с гимнастическими мячами. Учет по наклону вперед из положения сидя.	Образовательно-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.	16	
32	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики. Висы,</i>	1	Упражнения в исходных положениях сидя и лежа на полу. Вис на	Образовательно-обучающий	Оперативный	Составляют комплексы упражнений на развитие мышц туловища. Осваивают умения выполнять	16	

	упоры		перекладине. Равновесия на одной и двух ногах. Висы и упоры на бревне.			универсальные физические упражнения. Соблюдают дисциплину. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия.		
33	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики.</i> Вис на низкой перекладине	1	Вис согнув ноги на низкой перекладине. Равновесия в ходьбе по рейке гимнастической скамейки и бревне. Эстафеты с гимнастическими скамейками и обручами.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности игровой деятельности.	17	
34	<i>Оздоровительная физическая культура.</i> Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Прыжки на скакалке.	1	Личная гигиена, здоровье человека. Упражнения со скакалками. Пробегание под длинной, медленно вращающейся скакалкой. Техника прыжков через скакалку.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Развивают ловкость и прыгучесть. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими эмоциями, оказывают помощь сверстникам.	17	
35	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики.</i> Лазанье по гимнастической скамейке	1	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".	Образовательно-обучающий	Оперативный	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 в различных нестандартных ситуациях.	18	
36	<i>Модуль подвижные и</i>	1	Гимнастическая полоса	Образовательно-	Оперативный	Выполняют жизненно- важные	18	

	<i>спортивные игры. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.</i>		препятствий. Эстафеты: «Веселые старты»	тренировочный		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.		
37	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики. Перелезание по гимнастической стенке. Подвижные игры</i>	1	Отработка техники перелезаний по гимнастической стенке. Подвижные игры: "День и ночь", "Кошки и мышки".	Образовательно-обучающий	Оперативный	Выполняют жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами. Излагают правила и условия проведения п/и. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Включаются в общение и взаимодействие со сверстниками, управляют своими эмоциями.	19	
38	<i>Модуль подвижные и спортивные игры. Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры.</i>	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.	19	
39	<i>Модуль гимнастика с элементами акробатики. Ритмическая гимнастика.</i>	1	Комплекс ритмической гимнастики. Танцевальные упражнения.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Видят красоту движений, выделяют и обосновывают эстетические признаки в движениях. Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности.	20	
40	<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.	20	
41	<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	21	

42	<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, давать им объективную оценку. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах дружбы и толерантности.	21	
43	<i>Знания о физической культуре. Инструктаж по ТБ и ПП на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами, переноска лыж.</i>	1	Правила безопасного поведения и предупреждения травматизма на уроке лыжной подготовки. Подбор одежды для занятий. Правила обращения с лыжным инвентарем. Построение с лыжами, переноска лыж.	Образовательно-познавательный	Предварительный	Соблюдают правила безопасного поведения. Умеют подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой, правильно обращаются с лыжным инвентарем. Строятся и переносят лыжи изученным способом.	22	
44	<i>Модуль Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению видов испытаний ВФСК «Готов к труду и обороне»</i>	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег на выносливость 500-600 м в свободном темпе (КУ). Определение уровня физической подготовленности (нормативы ВСФК ГТО-I ступень)	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Организовывают самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Распределяют нагрузку при беге на выносливость.	22	
45	<i>Модуль лыжная подготовка. Ступающий шаг на лыжах без палок</i>	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.	23	
46	<i>Модуль лыжная подготовка. Повороты на лыжах, переступанием вокруг пяток</i>	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. Правильно дышат при ходьбе и беге на лыжах. Излагают правила и условия проведения п/и. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство, управляют своими	23	

						эмоциями, оказывают помощь сверстникам.		
47	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Скользящий шаг на лыжах без палок	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.	24	
48	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Одноопорное скольжение	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Одноопорное скольжение. Имитационное упражнение "Самокат". Подвижная игра "Быстрый лыжник".	Образовательно-обучающий	Оперативный	Соблюдают 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.	24	
49	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> 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 ловкость. Находят ошибки при выполнении упражнений. Технически правильно выполняют двигательные действия. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	25	
50	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> 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, оказывают помощь сверстникам координацию.	25	
51	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Передвиже	1	Техника передвижения на лыжах скользящим	Образовательно-обучающий	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Объясняют технику	26	

	ния на лыжах скользящим шагом		шагом. Прохождение дистанции до 500 м. скользящим шагом (без палок).			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.		
52	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 600м. скользящим шагом. Поворот "Переступанием" на месте. Подвижная игра "Чей веер красивее".	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. 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.	26	
53	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> 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".	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Соблюдают правила безопасного поведения. Правильно дышат при ходьбе на лыжах. Развивают выносливость, ловкость. Знают правила п/игр. Распределяют нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности.	27	
54	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе (КУ)	Образовательно-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.	27	
55	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Чередование ходов: ступающий шаг и скользящий	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м. в	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Выполняют жизненно- важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных	28	

			медленном темпе (КУ)			условиях. Организуют свою деятельность с учетом требований безопасности. Организуют и проводят игры с учетом соревновательной деятельности.		
56	<i>Модуль лыжная подготовка.</i> Чередование ходов: ступающий шаг и скользящий	1	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции до 1000 м. в медленном темпе (КУ)	Образовательно-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.	28	
57	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> Подвижные игры на улице	1	Подвижные игры эстафеты с предметами.	Образовательно-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.	29	
58	<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 принципах взаимоуважения и толерантности. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство	29	
59	<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	30	
60	<i>Модуль легкая атлетика:</i> Бег на выносливость	1	Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег на выносливость. Равномерный бег, правила поведения и предупреждения	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют качество выносливости при выполнении бега. Распределяют	30	

			травматизма при беге на выносливость. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.			нагрузку и отдых при выполнении упражнений. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство		
61	<i>Модуль подвижные и спортивные игры.</i> «Веселые старты»	1	"Веселые старты", эстафеты с предметами	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Организуют самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Общаются и взаимодействуют со сверстниками на принципах взаимоуважения и толерантности. Управляют эмоциями.	31	
62	<i>Модуль легкая атлетика:</i> Бег с изменением направления и скорости. Прыжки через скакалку	1	Прыжки через скакалку. Вращение скакалки, темп движений. Бег с изменением направления и скорости, смена лидера, об бегание стоек. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Описывают 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.	31	
63	<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)	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Организовывают самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Распределяют нагрузку при беге на выносливость.	32	
64	<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)	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Организовывают самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности. Распределяют нагрузку при беге на выносливость.	32	
65	<i>Модуль «Легкая атлетика»:</i> Метание мяча на дальность	1	Метание мяча на дальность. Бег на выносливость 500-600 м в	Образовательно-обучающий	Оперативный	Осваивают и описывают технику метания. Повышают физическое качество - координацию при	33	

			свободном темпе. Старт, бег по дистанции, финиш. Подвижные эстафеты с бегом и прыжками.			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		
66	Модуль легкая атлетика: Бег 30м с произвольного старта	1	Учет по бегу на 30м с произвольного старта. Подвижные игры: «Пятнашки», «Кто быстрее»	Образовательно-тренировочный	Оперативный	Различают упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. Проявляют качество быстроты. Излагают правила и условия проведения п/и. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности.	33	

Приложение 1

Пакет оценочных средств и критерии оценивания по предмету (курсу) «Физическая культура» в 1-х классах.

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 приросты показателей физической подготовленности.