Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя школа – интернат Министерства иностранных дел Российской Федерации»

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора ФГБОУ

«Средняя школа – интернат

МИД России»

От 29 августа 2023г.

№ 142 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1914320)

по физической культуре

(наименование предмета)

для \_\_\_\_\_\_1 «А», «Б» \_\_\_\_\_\_\_\_ класса

\_\_\_\_\_\_\_\_\_**базовый**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(уровень обучения)

Составитель:

Лукина Татьяна Борисовна учитель физической культуры

высшая квалификационная категория

2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО (приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286) к результатам освоения программы начального общего образования на основе:

-основной образовательной программы начального общего образования ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России»,

-положения о рабочей программе по учебному предмету учителя-предметника ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России», утвержденного директором школы 01.06.2023г..

- программа по физической культуре разработана для 1 классов на основе федеральной программы по физической культуре

- учебного плана школы на 2023-2024 уч. год

- календарного годового учебного графика школы на 2023-2024 уч. год.

**Формы учёта программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

Рабочая программа воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физическая культура. Эта работа осуществляется в следующих формах:

• Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

• Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

• Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе

• Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.

• Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

• Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

• Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

• Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

• Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

• Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

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.

**Целью** образования по физической культуре в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

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, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане школы**

В соответствии с ООП ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД РФ» курс физическая культура представлен обязательной частью учебного предмета. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в первом классе составляет 66 ч и третий час физической культуры реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности.

**УМК** учебного предмета «Физическая культура» включает в себя: Электронные-ресурсы: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>; http//www «ГТО. РУ»;

**Формы** проведения физкультурной деятельности:

1)урок;

2)соревнования;

3)спортивные игры;

4)спортивные праздники.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«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.

*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; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами, кувырки в группировке вперед и назад.

*Лыжная подготовка.* Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Повороты переступанием. Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег. СБУ (специально беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, выпрыгивания в шаге…)

Скоростной бег на короткие дистанции. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

*Подвижные и спортивные игры.* Считалки для самостоятельной организации подвижных игр; подвижные игры с элементами легкой атлетики; эстафеты.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по ВФСК « ГТО». Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**Метапредметные связи предмета «Физическая культура»**

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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

***познавательные УУД:***

\*находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

\*устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

\*сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

\*выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

***коммуникативные УУД:***

\*воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

\*высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

\*управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

\*обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

***регулятивные УУД:***

\*выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

\*выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

\*проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

\*приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

\*соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

\*выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

\*анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

\*демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

\*демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

\*передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок), повороты переступанием, спуск в низкой стойке, подъем ступающим шагом;

\*играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**Виды деятельности обучающихся:**

1)игровые упражнения;

2)работа в парах/ группах по образцу и самостоятельно;

3)практические работы по определению результата физической подготовки;

4)работа с таблицей оценки результата нормативов ГТО

**Система оценки достижения планируемых результатов в 1 классе** включает

процедуры внутренней и внешней оценки.

Внутренняя оценка включает:

* 1. стартовую диагностику
  2. текущую и тематическую оценку
  3. промежуточную аттестацию
  4. итоговую оценку
  5. психолого-педагогическое наблюдение
  6. внутренний мониторинг образовательных достижений обучающихся.

Внешняя оценка включает:

независимую оценку качества подготовки обучающихся.

Изучение курса внеурочной деятельности ведется на безотметочной основе. Для оценки достижения планируемых результатов используются:

1) самооценка

2) педагогическое наблюдение

3) промежуточная аттестация и итоговая оценка в форме зачет/незачет

В первом классе обучение является безоценочным.

**Тематическое планирование 1 класс (66ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности учащихся** | ЭОР |
| **Знания**  **о физической культуре** | В рамках других уроков | *Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):  \* обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;  \*проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;  \* проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними. | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Способы самостоятельной деятельности** | В рамках других уроков | *Тема «Режим дня школьника»* (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):  \* обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;  \* знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей). | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Физическое совершенствование**  *Оздоровительная физическая культура* | **66 ч** | *Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры*» (беседа с учителем*,* использование видеофильмов и иллюстративного материала):  \* знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;  \* знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;  *Тема «Осанка человека»* (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):  \*знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;  \*знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;  \* определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;  \* разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)  Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):  \* обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;  \* устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;  \* разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);  \* обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;  \* уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;  \* разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания  и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма; | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Спортивно- оздоровительная физическая культура* |  | *Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»*  (учебный диалог):  \* знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *гимнастика с основами акробатики* |  | \* знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе  *Тема «Исходные положения в физических упражнениях»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  \*знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;  \*наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;  \*разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)  *Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  \*наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;  \*разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);  \*разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);  \*разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.  *Тема «Гимнастические упражнения»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  \*наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;  \*разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);  \* разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу);  \* разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)  *Тема «Акробатические упражнения» (*практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);  \* наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;  \* обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;  \* обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;  \* обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;  \* разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;  \* разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя. ногами. | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Лыжная подготовка* |  | *Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»* (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  \* по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:  «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;  \*разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках  *Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»* (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  \*наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;  \*разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;  \*разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;  \*наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;  \*разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);  \*разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции. | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Лёгкая атлетика* |  | *Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):  \*обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);  \*обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);  \*обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);  \*обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;  \*обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  \*обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  \*обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)  \*обучаются СБУ (специально беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, выпрыгивания в шаге…).  *Тема «Прыжок в длину с места»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  \*знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);  \*разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);  \*обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;  \*обучаются прыжку в длину с места в полной координации *Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  \*наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  \*разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);  \*разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд -вверх с места и с разбега с приземлением);  \*разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);  \*разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;  *Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»* (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):  \*разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку). | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Подвижные*  *и спортивные игры* |  | *Тема «Подвижные игры» (*объяснение учителя, видеоматериал):  \*разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;  \*разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;  \*обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);  \*играют в разученные подвижные игры | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура* |  | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | *https://resh.edu.ru/subject/9/1/* |
| **Итого** | **66ч.** |  |  |

**Календарно-тематическое планирование** **по предмету «Физическая культура»**

**66 часов в год, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Планируемые сроки прохождения программы | Фактические сроки (коррекция) | |
| 1 А | 1 Б |
|
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 1/1 | Инструктаж по ТБ. Понятие «физическая культура». СУ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Медленный бег. ОРУ. СБУ. | **01-08.09** |  |  |
| 2/2 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег 30 м./с Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 3/3 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Эстафета. | 11-15.09 |  |  |
| 4/4 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ Метание мяча. Челночный бег 3х10 м./с. |  |  |
| 5/5 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег -60м./с. Подвижная игра. | 18-22.09 |  |  |
| 6/6 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча. Бег 280 м./с. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 7/7 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину. Подвижная игра. | 25-29.09 |  |  |
| 8/8 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 9/9 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра. | 02-06.10 |  |  |
| 10/10 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег -1000м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 11/11 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Прыжки через скакалку. Эстафета. | 09-13.10 |  |  |
| 12/12 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Подтягивания. Подвижная игра. |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |
| 13/1 | Инструктаж по ТБ. Основные способы передвижения человека СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. | 16-20.10 |  |  |
| 14/2 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра. |  |  |
| 15/3 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передачи и ловли мяча на месте через сетку. Эстафета. | 23-27.10 |  |  |
| 16/4 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра. |  |  |
| 17/5 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передачи и ловля мяча двумя руками от груди. Подвижная игра. | **06-10.11** |  |  |
| 18/6 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передачи и ловля мяча двумя руками от груди на месте. Эстафета. |  |  |
|  | **Гимнастика с основами акробатики**. |  |  |  |
| 19/1 | Инструкция по ТБ. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | 13-17.11 |  |  |
| 20/2 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Поднимание туловища 30сек. |  |  |
| 21/3 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 20-24.11 |  |  |
| 22/4 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Подвижная игра. |  |  |
| 23/5 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Лазание по  гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Подвижная игра. | 27.11-01.12 |  |  |
| 24/6 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Подвижная игра. |  |  |
| 25/7 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнения в равновесии. Подтягивания, отжимания. | 04-08.12 |  |  |
| 26/8 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра. |  |  |
| 27/9 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания, отжимания. Эстафета. | 11-15.12 |  |  |
| 28/10 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Упражнение на гибкость. Подвижная игра. |  |  |
| 29/11 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Отжимания. Подвижная игра. | 18-22.12 |  |  |
| 30/12 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Группировка присев, сидя, лёжа. Подвижная игра. |  |  |
| 31/13 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Группировка присев, сидя, лёжа. Подвижная игра. | **08-12.01** |  |  |
| 32/14 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. Подвижная игра. |  |  |
| 33/15 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. Подвижная игра. | 15-19.01 |  |  |
| 34/16 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. Подвижная игра. |  |  |
|  | **Лыжная подготовка** |  |  |  |
| 35/1 | Инструктаж по ТБ. «Режим дня школьника». СУ. Переноска и надевание лыж. | 22-26.01 |  |  |
| 36/2 | Передвижение на лыжах без палок. Основная стойка лыжника. |  |  |
| 37/3 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). | 29.01-02.02 |  |  |
| 38/4 | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок). Повороты на месте переступанием. Подвижная игра. |  |  |
| 39/5 | Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. Повороты на месте переступанием. | 05-09.02 |  |  |
| 40/6 | Передвижение на лыжах без палок. Повороты на месте переступанием. Скользящий шаг (без палок). |  |  |
| 41/7 | Передвижение на лыжах без палок. Скользящий шаг (без палок). Спуск в основной стойке. Подвижная игра. | 12-16.02 |  |  |
| 42/8 | Передвижение на лыжах без палок. Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. Подвижная игра. |  |  |
| 43/9 | Передвижение на лыжах без палок. Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг. | 26.02-01.03 |  |  |
| 44/10 | Передвижение на лыжах без палок. Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг. |  |  |
| 45/11 | Передвижение на лыжах без палок. Скользящий шаг. Эстафета. | 04-08.03 |  |  |
| 46/12 | Передвижение на лыжах без палок. Основная стойка лыжника. Спуск в основной стойке. Подвижная игра. |  |  |
| 47/13 | Передвижение на лыжах без палок. Подъём ступающим шагом и «лесенкой». Спуск в основной стойке. Эстафета. | 11-15.03 |  |  |
| 48/14 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1000м.. |  |  |
| 49/15 | Передвижение на лыжах без палок. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом и «лесенкой». Эстафета. | **25-29.03** |  |  |
| 50/16 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1000м.. |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |
| 51/7 | Инструкция по ТБ. «Режим дня школьника». Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. | 01-05.04 |  |  |
| 52/8 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра. |  |  |
| 53/9 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты с мячами. | 08-12.04 |  |  |
| 54/10 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Подвижная игра «Мяч на полу». |  |  |
| 55/11 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра. | 15-19.04 |  |  |
| 56/12 | СУ. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты с мячами. |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |
| 57/13 | Инструктаж по ТБ. Знать основные виды разминки. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Бег 30 м./с | 22-26.04 |  |  |
| 58/14 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча. Бег – 60м/с. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 59/15 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег 280 м./с Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 29.04-03.05 |  |  |
| 60/16 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 61/17 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Бег 1000 м. | 06-10.05 |  |  |
| 62/18 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Бег 1000м. Метание мяча. |  |  |
| 63/19 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. | 13-17.05 |  |  |
| 64/20 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. |  |  |
| 65/21 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Высокий старт. Бег 1000 м. | 20-24.05 |  |  |
| 66/22 | СУ. Ходьба и медленный бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты. |  |  |
|  | Итого: 66ч. |  |  |

**График прохождения контрольных зачетов и (или) практической части программы по физической культуре в 1-ых классах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перечень работ | Количество работ | | | | Всего |
| 1 четверть | 2  четверть | 3 четверть | 4  четверть |  |
| Контрольный зачет | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ 1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения 1 класс** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Наклон вперёд сидя (см) | 4 | 2 | 1 | 5 | 3 | 2 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 3×10 м. | 9,6 | 10.6 | 11.0 | 10.1 | 10.6 | 11,2 |
| Бег 30 м/с | 6.4 | 6.8 | 7.2 | 6.7 | 7.3 | 7.7 |
| Бег 1000 метров | Без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 135 | 120 | 110 | 125 | 110 | 90 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 205 | 190 | 180 | 200 | 180 | 170 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 20 |
| Подтягивание на перекладине (дев- низкая перекладина) | 2 | 2 | 1 | 12 8 4 | | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 22 | 18 | 13 | 20 | 15 | 12 |
| Метание мяча весом 150гр. (м) | 18 | 13 | 10 | 10 | 8 | 5 |
| Бег на лыжах 1000 мет. (мин. сек) | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 9.00 | 9.30 | 9.50 |
| Бег 280м. | 1.10 | 1.20 | 1.30 | 1.15 | 1.25 | 1.35 |

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 28 августа 2023г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УВР

Бурдина П.П.

29 августа 2023г.