

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бродковская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Бориса Ивановича Конева»

РАССМОТРЕНО на
заседании ШМО
Протокол № 1
от «29» 08. 2024г.
Руководитель ШМО _____
Г.М.Филиппова

СОГЛАСОВАНО с
заместителем
директора по УВР
_____ Ю. М. Гавричкина

УТВЕРЖДЕНО:
Директор учреждения:
_____ О.В.Попова
Приказ №183
от «29» 08. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
(предмет)

для обучающихся 1 класса

Физическая культура
(предметная область)

начального общего образования
(уровень образования)

на 2024 - 2025 учебный год

Составитель:
Никишина И. Н.,
учитель физической культуры

с. Павловск, 2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

30.09.24 05:11 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часа.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

30.09.24 05:11 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом

классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для 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 на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Формы организации учебных занятий и основные виды учебной деятельности в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Технология дифференцированного физкультурного образования

Информационно-коммуникативные технологии

Здоровьесберегающие технологии

Деятельностные технологии обучения. Технология личностно-ориентированного подхода в обучения

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

Системно-деятельностный подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

30.09.24 05:11 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

развитие систем организма.

УЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКОВ

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Последовательность изучения тематических блоков скорректирована для обеспечения возможности реализации предметного содержания в соответствии с логикой изучения тем и с учётом образовательных потребностей и интересов обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

30.09.24 05:11 (МСК)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

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

замечаниям других обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год.

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала для учащихся 1 классов.**

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество о часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1.	Знания о физической культуре.	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://ped-kopilka.ru/nachalnaja-shkola/igry-dlja-uchaschihsja-nachalnyh-klasov/fizkultminutki-dlja-1-klasa-v-stihah-korotkie.html
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1.	"Гимнастика с основами акробатики".	12	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2.	"Лыжная подготовка".	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/
2.3.	"Лёгкая атлетика".	16	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4.	" Подвижные и спортивные игры ".	16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
Итого по разделу		56	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	https://gtonorm.ru/1-klass/
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе " *Подвижные и спортивные игры* ".

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов.	ЭОР
1	Знания о физической культуре	2	
1	Что такое физическая культура	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1
2	Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/
2	Способы самостоятельной деятельности	1	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	https://resh.edu.ru/
3	Физическое совершенствование. <i>Оздоровительная физическая культура.</i>	3	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/
	<i>Лёгкая атлетика</i>	8	
7	Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	
14	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	2	
15	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://gtonorm.ru/1-klass/

16	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	
	Гимнастика с основами акробатики	12	
17	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Учимся гимнастическим упражнениям	1	
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	
20	Акробатические упражнения, основные техники	1	
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
22	Гимнастические упражнения с мячом	1	
23	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	
24	Гимнастические упражнения в прыжках	1	
25	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	
26	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1	
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	
28	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	
	Подвижные и спортивные игры	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
29	Считалки для подвижных игр	1	
30	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
31	Обучение способам организации игровых площадок	1	
32	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
33	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
	Лыжная подготовка	12	
34	Переноска лыж к месту занятия	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/
35	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
37	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
43	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	

44	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	
	Подвижные и спортивные игры	11	
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
	Лёгкая атлетика	8	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	
60	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	
61	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	
62	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
64	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	
	Прикладно-ориентированная физическая культура	2	https://gtonorm.ru/1-klass/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	https://gtonorm.ru/1-klass/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	
	ВСЕГО	66 ч	

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

№	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
1. Материалы для ученика			
1	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха Физическая культура. 1-4 классы (под редакцией В.И.Ляха.) Учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2021 г	Г	Учебники рекомендованы Министерством образования и науки Р.Ф., входят в библиотечный фонд.
2. Материалы для учителя			
2	В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразоват. организаций В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014г.		
3. Оборудование и приборы			
1.	Стенка гимнастическая	Г	
2.	Козёл гимнастический	Г	
3.	Конь гимнастический	Г	
4.	Перекладина гимнастическая(низкая)	Г	
5.	Канат гимнастический с механизмом крепления	Г	
6.	Мост гимнастический подкидной	Г	
7.	Скамейка гимнастическая	Г	
8.	Маты гимнастические	Г	
9.	Мяч набивной	Г	
10.	Мяч малый(теннисный)	К	
11.	Скакалка	К	
12.	Палка гимнастическая	К	
13.	Обруч гимнастический	Г	
14.	Секундомер	Д	
15.	Флажки разметочные	Г	
16.	Дорожка разметочная для прыжка в длину с места	Г	
17.	Рулетка измерительная	Д	
18.	Номера нагрудные	Г	
19.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
20.	Мячи баскетбольные	Г	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

30.09.24 05:11 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

21.	Жилетки игровые	Г	
22.	Сетка волейбольная	Г	
23.	Мячи волейбольные	Г	
24.	Табло перекидное	Д	
25.	Мячи футбольные	Г(1)	
26.	Компрессор для накачивания мячей	Д	
27.	Аптечка медицинская	Д	Средство первой помощи

Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (25 учащихся).

Условные обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр(1экз.);

К - комплект(из расчёта на каждого учащегося);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Лист дополнений и изменений

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА",** Попова Ольга Владимировна, директор

30.09.24 05:11 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по учебному предмету «физическая культура» начального общего образования
(сравнительный анализ динамики развития физических качеств и способностей проводится индивидуально для каждого ученика по отношению к самому себе)

Физические качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1.Гибкость	Подвижность голеностопных суставов— сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140—180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола пальцами	Нет касания
2.Координационные способности	Равновесие(колени вперёд)на одной ноге на полной стопе. По переменной смене ног и	8с	5с	1—2с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 Раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля

**Демонстрировать уровни физической подготовленности:
Контрольные упражнения для учащихся 1 класса**

Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скорость	Бег 30м,сек.	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
		8	7,1 - "-	7,0-6,0	5,4 - "-	7,3 - "-	7,2-6,2	5,6 - "-
Координация движений	Челночный бег 3х10м,сек.	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		8	10,4 - "-	10,0-9,5	9,1 - "-	11,2 - "-	10,7-10,1	9,7 - "-
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	7	100 и выше	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
		8	110 - "-	125-145	165 - "-	100 - "-	125-140	155 - "-
Выносливость	6-минутный бег,м	7	700 и менее	730-900	1100 и выше	500 и менее	600-800	900 и выше
		8	750 - "-	800-950	1150 - "-	550 - "-	650-850	950 - "-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя,см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	5-8	12,5 и выше
		8	1 - "-	3-5	7,5 - "-	2 - "-	6-9	11,5 - "-
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз(д.).	7	1 и ниже	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
		8	1 - "-	2-3	4 - "-	3 - "-	6-10	14 - "-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА"**, Попова Ольга Владимировна, директор

30.09.24 05:11 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A