

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга

Администрация Кировского района

ГБОУ гимназия №397 им. Г.В. Старовойтовой

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 9
от «26» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
директором гимназии
Приказ от «28» августа
2025 г.
№ 309

Матвеева Т.Е.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

Санкт-Петербург 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1 класса создана на основе следующих нормативных документов:

Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон об образовании);
- Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 618);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171).
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 371);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (далее – Приказ № 115).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2

Характеристика учебного предмета

Общая характеристика предмета Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- Выработка представлений о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, таких как: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной активности.

Общая характеристика курса

Рабочая программа по учебному предмету “Физическая культура”

Содержание рабочей программы по учебному предмету изложить в редакции п.168 (Федеральная рабочая программа по учебному предмету “Физическая культура” приказа Министерства просвещения Российской Федерации от №171 “О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки приказа Министерства просвещения Российской Федерации касающиеся изменения ФОП НОО, ООО и СОО”

В соответствии с обновленной ФОП обязательные линии: “Знания о физической культуре”, “Способы самостоятельной деятельности” и ”Физическое совершенствование”. Обновленный модуль “Дзюдо” новые модули “Коньки”, “Теннис”, “Городошный спорт”, “Гольф”, “Биатлон”, “Роллер спорт”, “Скалолазание”, “Спортивный туризм”, “Хоккей на траве”, “Ушу”, “Чир спорт”, “Перетягивание каната”, “Бокс”, “Танцевальный спорт”, “Киокусинкай”, “Тяжелая атлетика” (с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации).

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Количество часов в год: 99.

Количество часов в неделю: 3.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствами других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

К концу учебного года учащиеся 1 класса научатся:

По разделу «Знания о физической культуре»:

- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- рассказывать, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять;
- как оказывать первую помощь при травмах;
- вести дневник самоконтроля.

В циклических и ациклических локомоциях:

- с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения высокого старта;
- в равномерном темпе бегать от 3 мин. до 6 мин.;
- выполнять прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия;
- выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- преодолевать полосу препятствий;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;
- пробегать 1 км;
- выполнять челночный бег 3*10 м, беговую разминку.

В метаниях на дальность и на меткость:

- выполнять броски больших и малых мячей на дальность и в цель;
- метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- последовательно выполнять комбинацию ОРУ без предметов или с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов;
- выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, с гимнастическими скамейками и на них;
- выполнять простейшие виды построений и перестроений, упражнения в лазанье и перелезании;
- выполнять наклон туловища вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 сек на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове,
- выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, вращение обруча, прыгать со скакалкой и скакалку, на мячах-хопах;
- проходить станции круговой тренировки

В подвижных играх:

- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями,
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка «Перестрелка».

Физическая подготовленность:

- соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- применять подвижные игры и физические упражнения с целью укрепления здоровья.

Способы спортивной деятельности:

- участвовать в соревнованиях на первенство района в следующих видах: «Пробег Памяти», «Лыжня России», «К стартам готов!», «Веселые старты»,
- осуществлять соревновательную деятельность в игре «Перестрелка» по упрощенным правилам;

Правила поведения на занятиях по физической культуре:

- соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Содержание программы

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Количество часов в год: 99.

Количество часов в неделю: 3.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть.

Для освоения базовых основ физической культуры в 1 классе отведено 50 часов, на вариативную часть – 16 часов. Итого: 66 часов.

Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 5-8 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут.

Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные игры», «Кроссовая подготовка». В связи с имеющейся материальной базой вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программа третьего часа «Физическая культура для школьников 1-11 классов с различным уровнем здоровья» рассчитана на 33 часа и составлена с учетом возраста и индивидуальных возможностей школьников. В программе большое место отводится подводящим упражнениям для развития основных физических качеств: силы, ловкости, гибкости, координации и др. Материал изложен так, что поможет учащимся освоить и закрепить технику упражнений из гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. Корректирующие упражнения направлены на укрепление здоровья учащихся, формирование правильной осанки, на выработку умений и навыков самостоятельно применять полученные знания в повседневной жизни.

Содержание учебного предмета в 1 классе

№	Вид программно-о материала	Количество часов	Планируемые результаты	
1	Базовая часть	50	Предметные	У УД
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	- знания о физической культуре у народов Древней Руси; - закаливание организма (обливание, душ); - знания о первых Олимпийских играх	Личностные: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам Регулятивные: владение умением самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры Познавательные: владение знаниями о здоровом образе жизни и правильном режиме дня Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.
1.2	Легкая атлетика	12	- выполнять технику безопасности на уроках; - выполнять легкоатлетические упражнения в метании, беге и прыжках	Личностные: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных имеющихся внешних условиях Регулятивные: владение элементарными сведениями о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Познавательные: владение знаниями о влиянии бега на здоровье Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	12	- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; - выполнять лазание по гимнастической стенке, скамейке и перелезание; - выполнять	Личностные: владение навыками правильной осанки, правильными положениями рук, ног и туловища Регулятивные: владеть основой правильного выполнения гимнастических упражнений с различными предметами и тестирования физических качеств Познавательные: владение знаниями о названии снарядов и гимнастических элементов; правила безопасности во время занятий Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе

			перекат назад и вперед	индивидуальной и групповой работы.
1.4	Кроссовая подготовка.	14	• освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств; • развитие выносливости во время кроссовой подготовки.	Личностные: владение навыками выполнения длительного бега Регулятивные: знать технику безопасности при проведении элементарных соревнований и занятий Познавательные: уметь измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения
1.5	Подвижные игры	12	• элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; • играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка	Личностные: владение навыками измерения роста, веса и силы мышц Регулятивные: знать названия и правила проведения игр и какие качества люди развивали с помощью игр Познавательные: уметь подготовить инвентарь и играть с друзьями на свежем воздухе Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; уметь сохранять доброжелательное отношение друг к другу
2	Вариативная часть	16		
2.1	Спортивные игры (баскетбол)		• Освоение подводящих упражнений с различной скоростью; • выполнять основные приемы игры в баскетбол	Личностные: владение навыками быстро менять направление и способ движения Регулятивные: знать историю развития баскетбола Познавательные: уметь обращаться с мячом самостоятельно и в паре с товарищем Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации

3	«Физическая культура для школьников 1-11 классов с различным уровнем здоровья»	33	• выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • выполнять корректирующие упражнения на формирование осанки и освоение навыков равновесия	Личностные: владение навыками приемов закаливания и формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Регулятивные: влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Познавательные: знать о значении гимнастических и корректирующих упражнений для сохранения правильной осанки Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества и навыки содействия в достижении цели со сверстниками
	Всего часов	99		

Календарно-тематическое планирование: 99 часов

№ урока	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Тема урока	Кол- во часов	Виды и форм ы конт роля	При меча ние
1			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Ходьба и бег. Игра «По местам» и «Отгадай чей голосок».	1		
2			Ходьба и бег с ускорением 30м. Игра «Вызов номеров».	1		
3			Правила поведения на занятиях по легкой атлетике. Освоение навыков ходьбы	1		
4			Ходьба и бег с ускорением 30м и 60м. Игра «Линейная эстафета».	1		
5			Прыжки на месте и в длину с места. Игра «Два мороза».	1		
6			Освоение навыков ходьбы	1		
7			Прыжки на месте и в длину с места. Игра «Два мороза».	1		
8			Метание т/мяча стоя лицом в сторону метания. Игра «К своим флажкам».	1		
9			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости	1		
10			Метание т/мяча на дальность. Игра «К своим флажкам».	1		
11			Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Равномерный бег 3'. Тестирование: 3*10 м и прыжок в длину с места. Игра «Пятнашки».	1	тест	
12			Тестирование	1	тест	
13			Равномерный бег 3. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе. Игра «Пятнашки».	1	тест	
14			Равномерный бег 3'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1		
15			Тестирование	1	тест	
16			Равномерный бег 4'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».	1		
17			Равномерный бег 5'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».	1		
18			Прыжки	1		
19			Равномерный бег 5'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1		
20			Бег 1000м без учета времени. Игра «Пятнашки».	1	тест	
21			Прыжки	1		

22			Инструктаж ТБ по гимнастике. Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке. Игры-эстафеты.	1		
23			Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке. Игры-эстафеты.	1		
24			Метание малого мяча	1		
25			Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке. Игры-эстафеты.	1		
26			Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке. Игры-эстафеты.	1		
27			Метание малого мяча	1		
28			Строевые и ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Передал – садись».	1		
29			Строевые и ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Передал – садись».	1		
30			Правила техники безопасности во время занятий по гимнастике. Строевые и корректирующие упражнения	1		
31			Строевые и ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игры-эстафеты.	1		
32			Строевые и ОРУ. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Игры-эстафеты.	1		
33			Строевые и корректирующие упражнения	1		
34			Строевые и ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке. Перелезание. Игра «Сбор урожая».	1		
35			Строевые и ОРУ. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание. Игра «Сбор урожая».	1		
36			Опорный прыжок. Лазание и перелезание	1		
37			Строевые и ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке и стенке. Перелезание. Игра «Мини-регби».	1		
38			Строевые и ОРУ. Лазание по канату, гимнастической скамейке и стенке. Перелезание. Эстафеты.	1		
39			Опорный прыжок. Лазание и перелезание	1		
40			Инструктаж ТБ по подвижным играм. Игры с бегом: «К своим флажкам» и «Два мороза». Эстафеты.	1		
41			Игры с бегом: «К своим флажкам» и «Два мороза». Эстафеты.	1		
42			Висы и упоры	1		
43			Игры с бегом: «К своим флажкам» и «Два мороза». Эстафеты.	1		
44			Игры с бегом: «Пятнашки» и Два мороза».	1		

			Эстафеты.			
45			Висы и упоры	1		
46			Тестирование: 3*10 м и прыжок в длину с места. Игра «Пятнашки».	1	тест	
47			Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе. Игра «Пятнашки».	1	тест	
48			Тестирование	1	тест	
49			Игры с бегом и прыжками: «Прыгающие воробушки» и «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
50			Игры с бегом и прыжками: «Прыгающие воробушки» и «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
51			Тестирование	1	тест	
52			Игры с бегом и прыжками: «Прыгающие воробушки» и «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1		
53			Игры – эстафеты с прыжками, бегом, метанием.	1		
54			Акробатические упражнения	1		
55			Игры – эстафеты с прыжками, бегом, метанием.	1		
56			Игры- эстафеты с бегом, прыжками и метанием мяча.	1		
57			Акробатические упражнения	1		
58			Инструктаж ТБ по баскетболу. Броски и ловля мяча на месте в парах. Игра «Бросай – поймай».	1		
59			Перемещения. Броски и ловля мяча на месте в парах. Игра «Бросай – поймай».	1		
60			Акробатические упражнения	1		
61			Перемещения. Броски и ловля мяча на месте в парах. Игра «Бросай – поймай».	1		
62			Перемещения. Броски и ловля мяча на месте в тройках. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.	1		
63			Акробатические упражнения	1		
64			Перемещения. Броски и ловля мяча на месте в тройках. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты с мячами.	1		
65			Ловля и передача мяча на месте в тройках. Броски мяча снизу в щит. Игра «Гонка мячей в колонне». Эстафеты с мячами.	1		
66			Акробатические комбинации	1		
67			Ловля и передача мяча на месте в квадрате. Броски мяча снизу в щит. Игра «Гонка мячей в колонне». Эстафеты с мячами.	1		
68			Ловля и передача мяча на месте в квадрате. Броски мяча снизу в щит. Игра «Гонка	1		

			мячей в колонне». Эстафеты с мячами.			
69			Акробатические комбинации	1		
70			Ловля и передача мяча на месте в квадрате. Броски мяча снизу в щит. Круговая эстафета.	1		
71			Ловля и передача мяча на месте в кругу. Броски мяча снизу в щит. Круговая эстафета.	1		
72			Акробатические комбинации	1		
73			Ловля и передача мяча на месте в кругу. Броски мяча снизу в щит. Круговая эстафета.	1		
74			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Бросок мяча снизу в щит. Игра «Мяч капитану». Эстафеты с мячом.	1		
75			Правила ТБ на уроках баскетбола. Стойка и перемещения баскетболиста. Передачи мяча	1		
76			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Бросок мяча снизу в щит. Игра «Мяч капитану». Эстафеты с мячом.	1		
77			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Бросок мяча снизу в щит. Игра «Мяч капитану». Эстафеты с мячом.	1		
78			Стойка и перемещения баскетболиста. Передачи мяча	1		
79			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Бросок мяча снизу в щит. Игра «Перестрелка».	1		
80			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Бросок мяча снизу в щит. Игра «Перестрелка».	1		
81			Броски в щит и стенку	1		
82			Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Бег в равномерном темпе 3'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1		
83			Бег в равномерном темпе 3'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1		
84			Сочетание приемов	1		
85			Бег в равномерном темпе 4'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки».	1		
86			Бег в равномерном темпе 4'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».	1		

87			Тестирование	1	тест	
88			Бег в равномерном темпе 5'. Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».	1		
89			Бег в равномерном темпе 5'. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе. Игра «Пятнашки».	1	тест	
90			Тестирование	1	тест	
91			Бег в равномерном темпе 5'. Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места. Учебная игра «Перестрелка».	1	тест	
92			Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Ходьба и бег. Игра «Вороны и воробьи».	1		
93			Корректирующие упражнения на формирование осанки и освоение навыков равновесия	1		
94			Ходьба и бег. Игра «Вороны и воробьи».	1		
95			Прыжки в длину с места, с разбега: отталкивание, приземление. Круговая эстафета.	1		
96			Корректирующие упражнения на формирование осанки и освоение навыков равновесия	1		
97			Прыжки в длину с места, с разбега: отталкивание, приземление. Круговая эстафета.	1		
98			Метание т/мяча в цель. Игры – эстафеты.	1		
99			Корректирующие упражнения на формирование осанки и освоение навыков равновесия	1		

Итого: 99 часов.

Количество часов по плану	Количество часов по факту	Выполнение программы (нужное подчеркнуть)
		Программа выполнена за счет уплотнения
		Программы выполнена в полном объеме

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы.- М.: Просвещение, 2010	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3	Ковалько В.И. Уроки физической культуры в начальной школе. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. – М.: ВАКО, 2003.	Д
1.4	Рабочая программа по физической культуре. 1 класс / Сост. А. Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2014	Д
1.5	Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Автор-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2012	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д

2.3	Олимпийская летопись Петербурга / авт.-сост. Т. В. Казанкина, С. С. Филиппов.- ИПК «ВЕСТИ», Санкт-Петербург, 2002.	Д
2.4	Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 класса – М.: Просвещение, 2007.	Д
2.5	Должиков И.И. Физическая культура. 1 класс: Пособие для учителя.- М.: Айрис-пресс, 2003.	Д
2.6	Обухова Л.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. 1-4кл. – М.: ВАКО,2005.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. – М.: Просвещение, 1982.	
3.2	Физическая культура: 1-2 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т. П. Петрова, Ю. А. Копылов, Н. В. Полянская, С. С. Петров. – М.: Вентана-Граф, 2018	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
4.3	Компьютер	Д
4.4	Копировальный аппарат	Д
4.5	Цифровая фотокамера	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П

5.4	Гантели	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты, мишени для метания)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч детский	К
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Стойка для штанги	Д
5.17	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	П
5.18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	П
5.19	Сетка волейбольная	Д
5.20	Коврик гимнастический	К
5.21	Жилетки игровые цветные	П
5.22	Планка для прыжков в высоту	Д
5.23	Стойки для прыжков в высоту	Д

5.24	Фишки	П
5.25	Стойки волейбольные	Д
5.26	Ворота для мини-футбола	П
6	Пришкольный стадион	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	П
6.2	Игровое поле для мини - футбола	П
6.3	Площадка игровая баскетбольная	П
6.4	Гимнастический городок	П
6.5	Столы настольного тенниса	П