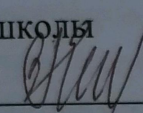


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Образования и Науки Республики Северная Осетия-
Алания

Администрация местного самоуправления Пригородного
муниципального района Республики Северная Осетия-Алания
МБОУ "СОШ №2 им. Защитников Отечества с. Камбилеевское"

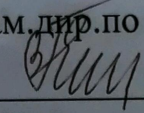
РАССМОТРЕНО

МС школы


Гуриева З.Е.
Протокол №1 от «31»
082023 г.

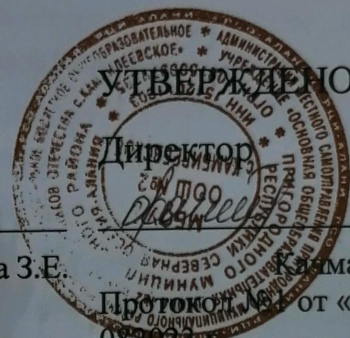
СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР


Гуриева З.Е.
Протокол №1 от «31»
082023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Каммазова О.А.
Протокол №1 от «31»
082023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1746034)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

с.Камбилеевское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, способствует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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 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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Всего	Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Количество часов				
Раздел 1. Знания о физической культуре										
1.1	Знания о физической культуре	2	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9	Итого по разделу			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности										
2.1	Режим дня школьника	1	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Итого по разделу			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ										
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура										
1.1	Питиена человека	1	1	0	1	https://resh.edu.ru	Итого по разделу			
1.2	Осанка человека	1	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Итого по разделу			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9	Итого по разделу			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура										
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	0	14	https://resh.edu.ru	Итого по разделу			
2.2	Легкая атлетика	16	16	0	16	https://resh.tdu.ru/subject/9	Итого по разделу			
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9	Итого по разделу			

Итого по разделу		48		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		https://resh.edu.ru Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО
Итого по разделу		12		
Общее количество часов по программе		66	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные	Практические		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1	0	1	04.09.2023	www.edu.ru/www.schol.ruhttps://uchi.ru
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Правила поведения на занятиях лег/атл.	1	0	1	06.09.2023	www.edu.ru/www.schol.ruhttps://uchi.ru
3	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	11.09.23	www.edu.ru
4	Обучение бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	13.09.23	www.school.ruwww.edu.ru

5	Обучение равномерному бегу в колонне с невысокой скоростью	1	0	1	18.09.23.	www.edu.ru/www.school.ru/https://school.ru
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	20.09.23	www.edu.ru/www.school.ru
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	25.09.23	www.edu.ru/https://school.ru
8	Упражнения с передвижениями с изменением скорости	1	0	1	27.09.23	www.edu.ru/www.school.ru
9	Режим дня и правила его составления	1	0	1	02.10.23	www.edu.ru
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	04.10.23	www.edu.ru/www.school.ru/https://uchi.ru
11	Разучивание одновременного	1	0	1	09.10.23	www.edu.ru/www.school.ru

	оттачивания двумя ногами						
12	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	11.10.23	www.edu.ruhttps://uchi.ru	
13	Обучение прыжка в длину с места в полной координации	1	0	1	16.10.23	www.edu.ruwww.school.ru	
14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	18.10.23	www.edu.ruwww.school.ruhttps://uchi.ru	
15	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	23.10.23	www.edu.ru	
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	25.10.23	www.school.ruhttps://uchi.ru	
17	Комплексы утренней зарядки и физкультминуты к в режиме дня	1	0	0	01.11.23	www.edu.ru	

	школьница						
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Понятие гимнастика и спортивной гимнастики	1	0	1	0	06.11.23	www.edu.ru
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	0	08.11.23	uchi.ru
20	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	0	13.11.23	uchi.ru
21	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	0	15.11.23	www.edu.ru
22	Стилизованные	1	0	1	0	20.11.23	www.edu.ru

	гимнастический (шар, бег)					
23	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	22.11.23	https://uchi.ru
24	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	27.11.23	www.edu.ru/www.school.ru
25	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	29.11.23	www.edu.ru/www.school.ru
26	Осанка человека . Упражнения для осанки.	1	0	1	04.12.23	www.edu.ru
27	Гимнастические упражнения с мячом.	1	0	1	06.12.23	https://uchi.ru
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	11.12.23	www.edu.ru/www.school.ru
29	Гимнастические упражнения в прыжках.	1	0	1	13.12.23	www.edu.ru/www.school.ru
30	Подъем туловища из положения лежа	1	0	1	18.12.23	www.edu.ru/https://uchi.ru

	на спине и животе								
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	20.12.23	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru			
32	Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	25.12.23	www.edu.ru			
33	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	27.12.23	www.scyhool.ru			
34	Читалки для подвижных игр.	1	0	0	10.01.24	https://uchi.ru			
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	0	1	15.01.24	https://uchi.ru			
36	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	17.01.24	www.edu.ru www.school.ru			
37	Разучивание подвижных игр "Охотники и утки"	1	0	1	22.01.24	www.edu.ru www.school.ru			

Кто больше соберет яблок						
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	28.02.24	www.edu.ru
47	Подвижная игра "Третий лишний" Охотники и утки	1	0	1	04.03.24	www.edu.ruhttps://uchi.ru
48	Разучивание подвижной игры "Брось поймай"	1	0	1	6.03.24	www.edu.ruwww.school.ru
49	Разучивание подвижной игры "Брось поймай"	1	0	1	11.03.24	www.edu.ruwww.school.ru
50	Разучивание подвижной игры "Солнышко и дождик" "Лингвисты с мячом"	1	0	1	13.03.24	www.edu.ruwww.school.ru
51	Разучивание подвижной игры Лингвисты с мячом.	1	0	1	18.03.24	www.school.ruhttps://uchi.ru
52	Разучивание подвижной игры	1	0	1	20.03.24	www.edu.ruwww.school.ru

	"Воробушка и кот"						
53	ИТО - что это такое? История ИТО .Спортивные ИТО нормативы.	1	0	1	01.04.24	www.edu.ru www.school.ru	
54	Основные правила, ТБ на уроках особенности проведения испытаний тестов ФВСК ИТО	1	0	1	03.04.24	https://uchi.ru	
55	Освоение правил выполнения и техники норматива комплекса ЛТО. Бег на 10 м, и 30 м. П/и.	1	0	1	08.04.24	www.edu.ru www.school.ru	
56	Освоение правил выполнения и техники норматива комплекса ЛТО .Смешанное передвижение.	1	0	1	10.04.24	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru	

38	Разучивание подвижной игры Охотники и утки.	1	0	1	24.01.24	https://school.ru
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	0	1	29.01.24	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
40	Разучивание подвижной игры "Не попади в болото"	1	0	1	31.01.24	www.edu.ru
41	Разучивание подвижной игры "Не попади в болото"	1	0	1	05.02.24	www.edu.ru www.school.ru
42	Разучивание подвижной игры "Не оступись"	1	0	1	07.02.24	www.edu.ru https://uchi.ru
43	Разучивание подвижной игры "Не оступись"	1	0	1	12.02.24	www.edu.ru www.school.ru
44	Разучивание подвижной игры "Кто больше соберет яблок"	1	0	1	14.02.24	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru
45	Разучивание подвижной игры	1	0	1	26.02.24	www.edu.ru https://uchi.ru

П.игра						
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО 6 мин бер	1	0	1	15.04.24	www.edu.ru/www.school.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО .бросок набивного мяча	1	0	1	22.04.24	https://uchi.ru
59	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО . Поднимание туловища из положения лежа на спине . П/и	1	0	1	24.04.24	www.gto.ru#gto_method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО . Прыжок в длину с места толчком	1	0	1	29.04.24	https://www.gto.ru

	Двумя ногами . П/и						
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекска ТТО . Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	06.05.24	www.edu.ru www.school.ru https://www.gto.ru	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекска ТТО. Метание теннисного мяча в цель П/и	2	0	2	08.05.24 13.05.24	www.edu.ru www.school.ru https://uchi.ru https://gto.ru	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекска ТТО . Челночный бег 3*10 м П/и	1	0	1	15.05.24	https://gto.ru	
64	Пробное тестирование с	2	0	2	20.05.24 22.05.24	https://gto.ru	

	соблюдение правил и техники выполнения тестов 1-2 ступени ГТО.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		