

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «УСИНСК»
КОМИ РЕСПУБЛИКАСА «УСИНСК» МУНИЦИПАЛЬНОЙ
КЫТШЛӦН АДМИНИСТРАЦИЯЫН ВЕЛӦДӦМӦН ВЕСЬКӦДЛАНӦН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» С. ЩЕЛЬЯБОЖ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ВЕЛӦДАНӦН
«ВЕЛӦДАН ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШӦР ШКОЛА» ЩЕЛЬЯБӦЖ СИКТ**

Рассмотрено
методическим советом
Протокол № 04
от 25 мая 2023г

Утверждено
приказом директора школы
№ 170 от 31 августа 2023г

КОПИЯ ВЕРНА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ID 395314

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Щельябож, 2023

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 года № 373 (с изменениями и дополнениями), с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 г. № 1/15, редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию), основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ» с.Щельябож (далее – ООП НОО), и авторской программы для общеобразовательных учреждений В.И.Лях. «Физическая».- М., издательство «Просвещение», 2010г.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования в 1-4 классах отводится:

- 1 класс - 68 часа (2 ч. в неделю, 33 учебные недели)
- 2 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)
- 3 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)
- 4 класс - 68 часов (2 ч. в неделю, 34 учебные недели)

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- 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.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

III. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, геогра-

фическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности на воде и около водоемов. Основные и подручные средства спасения на воде.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробега-ние коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на од-ной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исход-ных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с макси-мальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом от-дыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); по-вторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с достава-нием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющи-мися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чере-довании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохож-дение тренировочных дистанций.

**IV. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждого раздела.
1класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Модуль Легкая атлетика	9			
3.2	Модуль Гимнастика с основами акробатики	21			
3.3	Модуль Подвижные и спортивные игры	18			
3.4	Модуль Лыжная подготовка	30			
3.5	Модуль Подвижные и спортивные игры	9			
3.6	Модуль Легкая атлетика	10			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Модуль Легкая атлетика	9			
3.2	Модуль Гимнастика с основами акробатики	14			
3.3	Модуль Подвижные и спортивные игры	8			
3.4	Модуль Лыжная подготовка	20			
3.5	Модуль Подвижные и спортивные игры	5			
3.6	Модуль Легкая атлетика	7			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Модуль Легкая атлетика	8			
3.2	Модуль Гимнастика с основами акробатики	14			
3.3	Модуль Подвижные и спортивные игры	8			
3.4	Модуль Лыжная подготовка	23			
3.5	Модуль Подвижные и спортивные игры	5			
3.6	Модуль Легкая атлетика	5			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Модуль Легкая атлетика	9			
3.2	Модуль Гимнастика с основами акробатики	14			
3.3	Модуль Подвижные и спортивные игры	8			
3.4	Модуль Лыжная подготовка	20			
3.5	Модуль Подвижные и спортивные игры	5			
3.6	Модуль Легкая атлетика	7			
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре	1				
2	Физическое развитие и его измерение	1				
3	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Повороты. Бег.	1				
4	Прыжок в длину с места. Метание 1 кг мяча.	1				
5	Прыжок в длину с места. Метание 1 кг мяча.	1				
6	Метание 1 кг мяча. Челночный бег.	1				
7	Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	1				
8	Бег 1000м. Многоскоки.	1				
9	Прыжки в высоту. Челночный бег 3х10м.	1				
10	Прыжки в высоту. Многоскоки.	1				

11	Прыжки в высоту. Метание мяча в цель.	1				
12	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1				
13	Техника безопасности. Перекаты.	1				
14	Повороты. Перекаты. Кувырок вперёд.	1				
15	Перекаты. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1				
16	Перелезание через коня. Висы и упоры.	1				
17	Перекаты. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии.	1				
18	Перекаты. Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии.	1				
19	Перекаты. Кувырок вперёд. Висы и упоры.	1				
20	Висы и упоры. Танцевальные шаги.	1				
21	Стойка на лопатках.	1				

	Висы и упоры.					
22	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1				
23	Танцевальные шаги. Висы и упоры.	1				
24	Упражнения в вися на брусьях. Поднимание туловища.	1				
25	Мост из положения лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1				
26	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1				
27	Ловля и передача мяча. Эстафеты с бегом и прыжками.	1				
28	Ловля, передача, ведение мяча.	1				
29	Ловля, передача, ведение мяча.	1				
30	Передача, ведение, бросок мяча.	1				
31	Ведение шагом и бегом.	1				
32	Ведение мяча. Броски	1				

	мяча в кольцо.					
33	Ведение мяча.	1				
34	Броски, передача мяча.	1				
35	Техника безопасности. Поворот переступанием.	1				
36	Ступающий шаг.	1				
37	Ступающий шаг без палок.	1				
38	Передвижение по дистанции.	1				
39	Ступающий шаг с палками	1				
40	Спуски с горы и подъём в гору.	1				
41	Подъём лесенкой и ёлочкой.	1				
42	Скользкий шаг без палок.	1				
43	Подъём ёлочкой. Скользящий шаг с палками	1				
44	Прохождение дистанции.	1				

45	Подвижные игры. Эстафеты.	1				
46	Спуски с горы в различных стойках.	1				
47	Попеременный 2-шажный ход. Гонки 100 м.	1				
48	Попеременный 2-шажный ход. Подъём ёлочкой.	1				
49	Попеременный 2-шажный ход.	1				
50	Попеременный 2-шажный ход.	1				
51	Прохождение дистанции 1 км.	1				
52	Передвижение по дистанции.	1				
53	Гонки 200 м. Спуски и подъём в гору.	1				
54	Спуски и подъёмы в гору.	1				
55	Попеременный 2-шажный ход.	1				

56	Передвижение по дистанции.	1				
57	Спуски с горы в различных стойках.	1				
58	Элементы баскетбола. Командные подвижные игры.	1				
59	Подвижные игры с прыжками.	1				
60	Подвижные игры с бегом. Прыжки в длину с места.	1				
61	Подвижные игры с прыжками. Эстафеты с элементами баскетбола.	1				
62	Элементы баскетбола.	1				
63	6-минутный бег.	1				
64	Многоскоки. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
65	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
66	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				

67	Многоскоки. Бег 30м. Прыжки в длину с разбега.	1				
68	Метание мяча в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				
2	Современные Олимпийские игры .Техника безопасности. Прыжок в длину с места.	1				
3	Прыжковые упражнения . Прыжок в длину с места.	1				
4	Составление комплекса утренней зарядки .	1				

	Метание 1 кг мяча.					
5	Развитие координации движений. Челночный бег 3х10м.	1				
6	Гибкость как физическое качество .Бег 1000м.	1				
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
8	Прыжки в высоту. Много-скоки.	1				
9	Прыжки в высоту. Метание мяча в цель.	1				
10	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Эстафеты.	1				
11	Техника безопасности. Повороты на месте. Перекаты. Гимнастическая разминка.	1				
12	Лазание и перелезание. Ходьба на гимнастической скамейке.	1				
13	Лазание и перелезание. Перекаты. Кувырок впе-	1				

	рѐд.					
14	Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения в равновесии.	1				
15	Танцевальные гимнастические движения . Перекаты. Кувырок вперѐд.	1				
16	Танцевальные гимнастические движения . Повороты на месте. Перестройки.	1				
17	Кувырок вперѐд. Стойка на лопатках. Мост.	1				
18	Висы и упоры. Танцевальные шаги.	1				
19	Стойка на лопатках. Висы и упоры.	1				
20	Упражнения в равновесии. Висы и упоры.	1				
21	Танцевальные шаги. Висы и упоры.	1				
22	Упражнения в вися на брусках. Поднимание туловища.	1				
23	Мост из положения лёжа.	1				

24	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1				
25	Техника безопасности. Ловля и передача мяча	1				
26	Ловля, передача, ведение мяча.	1				
27	Ловля, передача, ведение мяча.	1				
28	Передача, ведение, бросок мяча.	1				
29	Ведение шагом и бегом.	1				
30	Ведение мяча.	1				
31	Ведение мяча.	1				
32	Броски, передача мяча.	1				
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой . Поворот переступанием.	1				
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1				
35	Спуск с горы в основной стойке.	1				
36	Спуски и подъёмы на лы-	1				

	жах.					
37	Торможение падением на бок.	1				
38	Скользкий шаг с палками.	1				
39	Спуски с горы в различных стойках.	1				
40	Подъём лесенкой.	1				
41	Подъём ёлочкой.	1				
42	Прохождение дистанции скользким шагом.	1				
43	Подвижные игры. Эстафеты.	1				
44	Спуски с горы в различных стойках.	1				
45	Попеременный 2-шажный ход.	1				
46	Подъём ёлочкой.	1				
47	Попеременный 2-шажный ход.	1				
48	Попеременный 2-шажный ход.	1				

49	Прохождение дистанции 2 км.	1				
50	Передвижение по дистанции.	1				
51	Гонки 500 м.	1				
52	Спуски и подъёмы в гору.	1				
53	Попеременный 2-шажный ход.	1				
54	Передвижение по дистанции.	1				
55	Гонки 1км.	1				
56	Техника безопасности. Элементы баскетбола.	1				
57	Подвижные игры с прыжками.	1				
58	Подвижные игры с бегом.	1				
59	Подвижные игры с прыжками.	1				
60	Элементы баскетбола.	1				
61	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм	1				

	ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО					
68	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1				
2	Прыжок в длину с места. Метание 1 кг мяча	1				
3	Метание 1 кг мяча. Челночный бег.	1				
4	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места.	1				

5	Бег 1000м. Многоскоки. Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека.	1				
6	Прыжки в высоту. Челночный бег 3х10м.	1				
7	Прыжки в высоту Многоскоки.	1				
8	Прыжки в высоту Метание мяча в цель.	1				
9	Техника безопасности. Повороты на месте.	1				
10	Лазание и перелезание. Перекаты. Кувырок вперёд. Мост	1				
11	Лазание и перелезание. Мост. Стойка на лопатках.	1				
12	Перелезание через коня. Лазание по канату. Кувырок вперёд.	1				
13	Перекаты. Кувырок вперёд. Мост.	1				
14	Повороты на месте. Перестроения. Стойка на лопатках.	1				
15	Кувырок вперёд. Стойка	1				

	на лопатках.					
16	Наклон сидя. Упражнения в равновесии Висы и упоры.	1				
17	Стойка на лопатках. Висы и упоры.	1				
18	Упражнения в равновесии. Висы и упоры	1				
19	Танцевальные шаги. Висы и упоры.	1				
20	Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1				
21	Ловля, передача, ведение мяча.	1				
22	Ловля, передача, ведение мяча.	1				
23	Передача, ведение, бросок мяча.	1				
24	Ведение шагом и бегом.	1				
25	Ведение мяча.	1				
26	Ведение мяча.	1				
27	Броски, передача мяча.	1				

28	Броски мяча в кольцо.	1				
29	Ловля и передача мяча.	1				
30	Ведение мяча шагом и бегом.	1				
31	Бросок мяча в кольцо.	1				
32	Подвижные игры.	1				
33	Висы и упоры. Танцевальные шаги.	1				
34	Техника безопасности. Поворот переступанием.	1				
35	Поворот переступанием. Ступающий шаг.	1				
36	Поворот переступанием Ступающий шаг.	1				
37	Передвижение по дистанции.	1				
38	Спуски с горы и подъём в гору. Подвижные игры.	1				
39	Спуски и подъёмы	1				
40	Подъём лесенкой и ёлочкой.	1				
41	Подъём лесенкой.	1				

42	Подъём ёлочкой. Скользящий шаг.	1				
43	Прохождение дистанции.	1				
44	Подвижные игры.	1				
45	Спуски с горы в различных стойках. Подъём лесенкой.	1				
46	Попеременный 2-шажный ход.	1				
47	Попеременный 2-шажный ход. Подъём елочкой	1				
48	Попеременный 2-шажный ход.	1				
49	Попеременный 2-шажный ход.	1				
50	Прохождение дистанции 2 км без учёта времени.	1				
51	Прохождение дистанции.	1				
52	Гонки 1км. Спуски и подъём в гору.	1				
53	Попеременный 2-шажный ход. Спуски и подъёмы в гору.	1				

54	Попеременный 2-шажный ход.	1				
55	Передвижение по дистанции с равномерной скоростью.	1				
56	Гонки 1км. Спуски и подъем в гору.	1				
57	Техника безопасности. Элементы баскетбола. Подвижные игры с бегом.	1				
58	Метание 1 кг мяча. Подвижные игры с прыжками. Эстафеты. Многоскоки. Измерение длины и массы тела, показателей осанки.	1				
59	Эстафеты с элементами 1баскетбола. Командные подвижные игры.	1				
60	Элементы баскетбола Подвижные игры с мячами. Метание мяча в цель и на дальность. Эстафеты встречные.	1				
61	Подвижные игры с мяча-	1				

	ми					
62	Техника безопасности. 6-минутный бег. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1				
64	Прыжки в высоту. Бег 30м,60м. Метание мяча в цель и на дальность.	1				
65	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
66	Многоскоки. Метание мяча в цель.	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднима-	1				

	ние туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности. Прыжок в длину с места.	1				
2	Прыжок в длину с места.	1				
3	Метание 1 кг мяча. Многоскоки.	1				
4	Челночный бег 3х10м.	1				
5	Бег 1000м.	1				
6	Челночный бег 3х10м.	1				
7	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
8	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание мяча	1				

	в цель.					
9	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
10	Техника безопасности. Перека- ты	1				
11	Лазание и перелезание.	1				
12	Танцевальные шаги.	1				
13	Кувырок вперёд. Стойка на ло- патках.	1				
14	Перекат в стойку на лопатках.	1				
15	Кувырок вперёд. Мост.	1				
16	2-3 кувырка вперёд. Полоса препятствий.	1				
17	Наклон сидя. Висы и упоры.	1				
18	Кувырок назад.	1				
19	Подтягивание. Кувырок назад.	1				
20	Кувырок назад.	1				
21	Мост лёжа и с помощью.	1				
22	Поднимание туловища.	1				
23	Кувырок назад.	1				

24	Техника безопасности. Ловля и передача мяча.	1				
25	Ловля, передача, ведение мяча.	1				
26	Ловля, передача, ведение мяча.	1				
27	Ловля, передача, ведение мяча.	1				
28	Ведение шагом и бегом.	1				
29	Ведение мяча.	1				
30	Ведение мяча.	1				
31	Ловля и передача мяча.	1				
32	Техника безопасности. Скользящий шаг.	1				
33	Подъём ёлочкой и лесенкой.	1				
34	Спуски с горы.	1				
35	Торможение плугом.	1				
36	Попеременный 2-шажный ход.	1				
37	Попеременный 2-шажный ход.	1				
38	Подъём лесенкой.	1				
39	Спуски и подъёмы. Гонки 1км.	1				
40	Подъём ёлочкой.	1				

41	Прохождение дистанции.	1				
42	Прохождение дистанции 2 км.	1				
43	Торможение плугом.	1				
44	Подъём полуёлочкой.	1				
45	Одновременный 1-шажный ход.	1				
46	Торможение упором.	1				
47	Подъём в гору скользящим шагом.	1				
48	Одновременный 1-шажный ход.	1				
49	Одновременный 1-шажный ход.	1				
50	Бесшажный ход. Гонки 1км.	1				
51	Торможение упором.	1				
52	Эстафеты.	1				
53	Бесшажный ход.	1				
54	Бесшажный ход.	1				
55	Техника безопасности. Передачи, ловля мяча.	1				
56	Ловля и передачи мяча.	1				

57	Ведение, передачи, бросок мяча.	1				
58	Ведение, бросок мяча.	1				
59	Подвижные игры с мячами.	1				
60	Техника безопасности. 6-минутный бег.	1				
61	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
62	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
63	Прыжки в высоту. Высокий старт.	1				
64	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1				
65	Бег 30,60 метров. Метание мяча в цель	1				
66	Бег 1000м. Метание малого мяча.	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				