

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ТАМАЛИНСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
с. Варварино Тамалинского района
Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И.Дёмина
(МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского Союза
А.И.Дёмина)

Рассмотрено на заседании

Утверждаю

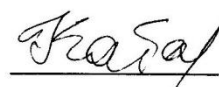
Педагогического

совета «30» августа 2022 года

протокол №1



Директор МБОУ СОШ с. Варварино

 Кабалина Т.В.

Приказ №80 от 01.09.2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ТАМАЛИНСКОГО РАЙОНА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа

с. Варварино Тамалинского района

Пензенской области имени Героя Советского Союза А.И.Дёмина

**(МБОУ СОШ с. Варварино Тамалинского района Пензенской области имени Героя Советского Союза
А.И.Дёмина)**

Рассмотрено на заседании

Утверждаю

Педагогического

Директор МБОУ СОШ с. Варварино

совета «30» августа 2022 года

_____ Кабалина Т.В.

протокол №1

Приказ №80 от 01.09.2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультурминуток 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и

регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	0		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;	Устный опрос;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0		; обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Устный опрос;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;	Устный опрос;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
Итого по разделу		3						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	0		разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	0		; наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7	0	0		обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	9	0	0		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9	0	0		; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	0		; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	0	0		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5	0	0		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16	0	0		; разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	Российская онлайн-платформа учи ру https://uchi.ru/	
Итого по разделу		71							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	10			демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;		

Итого по разделу	18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	96	10	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п.п.	Наименование раздела	Тема уроков
1	Знания о физической культуре	Урок физической культуры в школе.
2		Правила поведения на уроке физической культуры.
3	Способы самостоятельной деятельности	Режим дня школьника.
4		Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики.
5	Оздоровительная физическая культура	Основные правила личной гигиены.
6		Осанка человека.
7		Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.
8	Гимнастика с основами акробатики	Правила поведения на уроках физической культуры.
9		Исходные положения в физических упражнениях.
10		Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.
11		Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.
12		Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.

13		Команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш».
14		Отработка навыков выполнения команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь».
15		Выполнение команд: «Стройся», «Смирно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два» «Вольно».
16		Выполнения организующих команд.
17		Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.
18		Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги.
19		Отработка навыков выполнения приставных шагов.
20		Комплекс упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой.
21		Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой.
22		Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом.
23		Отработка навыков удержания гимнастического мяча.
24		Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.
25		Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.
26		Перекат мяча по полу, по рукам.
27		Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам.
28		Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого

		пояса.
29		Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса.
30		Группировка, кувырок в сторону.
31		Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону.
32		Упражнения для укрепления мышц тела и гибкости позвоночника, мышц спины.
33		Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела, позвоночника, спины.
34		Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности.
35		Отработка упражнений для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности.
36		Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов.
37	Лыжная подготовка	Строевые команды в лыжной подготовке.
38		Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.
39		Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.
40		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.
41		Скользящий шаг на лыжах без палок.
42		Повороты переступанием на лыжах без палок.
43		Ступающий шаг на лыжах с палками.
44		Скользящий шаг на лыжах с палками.

45		Повороты переступанием на лыжах с палками.
46		Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой».
47		Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.
48		Передвижение на лыжах с палками и попеременным двушажным ходом.
49		Закрепление скользящего и ступающего шага переступанием с палками и без палок.
50	Лёгкая атлетика	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег.
51		Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега.
52		Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 20 м.
53		Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30 м.
54		Игра «Маленькие мышки прячутся от кошки»: способы передвижения.
55		Танцевальные шаги: «полечка».
56		Танцевальные шаги: «ковырялочка».
57		Игра «Музыкальный паровозик»: способы передвижения.
58		Игра «Танцуем вместе». Способы передвижения.
59		Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»).
60		Прыжок в длину с места.
61		Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.
62		Отработка прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90°.

63		Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».
64	Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры. Техника безопасности.
65		Бросок и ловля мяча. Баскетбол.
66		Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча.
67		Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола.
68		Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола.
69		Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом.
70		Баскетбол. Игровые задания с мячом.
71		Подвижная игра «Бабочка». Способы передвижения.
72		Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву».
73		Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей».
74		Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?».
75		Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки».
76		Подвижная игра «Космонавты», «Волки во вру».
77		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Попади в обруч».
78		Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель. Игра «Передал -садись».
79		Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы».
80		Игры разных народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

81		Игры: «Западня», «Конники -спортсмены». Эстафеты.
82		Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.
83		Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки -догонялки».
84	Прикладно-ориентированная физическая культура	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.
85		Подскоки через скакалку вперед, назад.
86		Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперед, назад.
87		Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Игра «Удочка».
88		Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов. Челночный бег.
89		Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов.
90		Демонстрация прироста показателей к нормативным требованиям комплекса ГТО.
91		Бег на 30 м (с).
92		Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с).
93		Челночный бег 3x10 м (с).
94		Подтягивание из виса на высокой перекладине.
95		Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.
96		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
97		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.
98		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.
99		Поднимание туловища из положения лежа на спине.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Сроки	
		По плану	фактически
Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Урок физической культуры в школе.		
2	Правила поведения на уроке физической культуры.		
Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
3	Режим дня школьника.		
4	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики.		
Оздоровительная физическая культура (3 часа)			
5	Основные правила личной гигиены.		
6	Осанка человека.		
7	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.		
Гимнастика с основами акробатики (29 часов)			
8	Правила поведения на уроках физической культуры.		
9	Исходные положения в физических упражнениях.		
10	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.		
11	Освоение техники выполнения упражнений общей		

	разминки с контролем дыхания.		
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.		
13	Команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш».		
14	Отработка навыков выполнения команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь».		
15	Выполнение команд: «Стройся», «Смирно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два» «Вольно».		
16	Выполнения организующих команд.		
17	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.		
18	Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги.		
19	Отработка навыков выполнения приставных шагов.		
20	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой.		
21	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой.		
22	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом.		
23	Отработка навыков удержания гимнастического мяча.		
24	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.		
25	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.		
26	Перекат мяча по полу, по рукам.		
27	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам.		

28	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса.		
29	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса.		
30	Группировка, кувырок в сторону.		
31	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону.		
32	Упражнения для укрепления мышц тела и гибкости позвоночника, мышц спины.		
33	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела, позвоночника, спины.		
34	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности.		
35	Отработка упражнений для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности.		
36	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов.		
Лыжная подготовка (13 часов)			
37	Строевые команды в лыжной подготовке.		
38	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.		
39	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.		
40	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.		
41	Скользящий шаг на лыжах без палок.		
42	Повороты переступанием на лыжах без палок.		

43	Ступающий шаг на лыжах с палками.		
44	Скользкий шаг на лыжах с палками.		
45	Повороты переступанием на лыжах с палками.		
46	Скользкий шаг на лыжах с палками «змейкой».		
47	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.		
48	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двушажным ходом.		
49	Закрепление скользящего и ступающего шага переступанием с палками и без палок.		
Лёгкая атлетика (14 часов)			
50	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег.		
51	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега.		
52	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 20 м.		
53	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30 м.		
54	Игра «Маленькие мышки прячутся от кошки»: способы передвижения.		
55	Танцевальные шаги: «полечка».		
56	Танцевальные шаги: «ковырялочка».		
57	Игра «Музыкальный паровозик»: способы передвижения.		
58	Игра «Танцуем вместе». Способы передвижения.		
59	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками		

	(«стрекоза»).		
60	Прыжок в длину с места.		
61	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.		
62	Отработка прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90°.		
63	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».		
Подвижные и спортивные игры (20 часов)			
64	Подвижные игры. Техника безопасности.		
65	Бросок и ловля мяча. Баскетбол.		
66	Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча.		
67	Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола.		
68	Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола.		
69	Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом.		
70	Баскетбол. Игровые задания с мячом.		
71	Подвижная игра «Бабочка». Способы передвижения.		
72	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву».		
73	Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей».		
74	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?».		
75	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки».		
76	Подвижная игра «Космонавты», «Волки во вру».		
77	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Попади в обруч».		

78	Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель. Игра «Передал -садись».		
79	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы».		
80	Игры разных народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».		
81	Игры: «Западня», «Конники -спортсмены». Эстафеты.		
82	Игры: «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.		
83	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки - догонялки».		
Прикладно-ориентированная физическая культура (16 часов)			
84	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.		
85	Подскоки через скакалку вперед, назад.		
86	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперед, назад.		
87	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Игра «Удочка».		
88	Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов. Челночный бег.		
89	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов.		
90	Демонстрация прироста показателей к нормативным требованиям комплекса ГТО.		
91	Бег на 30 м (с).		
92	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с).		
93	Челночный бег 3х10 м (с).		
94	Подтягивание из виса на высокой перекладине.		

95	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.		
96	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		
97	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		
98	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
99	Поднимание туловища из положения лежа на спине.		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. –М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>