

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -основная общеобразовательная школа имени Н.И.Сулимова с. Сухотского Моздокского района Республики Северная Осетия – Алания 363714, РСО - Алания, Моздокский район; с. Сухотское, ул.Новая № 35 тел/факс 56-6-27

ИНН 1511101273/ КПП 151001001; ОГРН 1021500921001 ; ОКТМО 90630460 ; ОКПО 71003261



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ ООШ с. Сухотское.

Ф.З.Тажедут / Приказ № 119

от «28» 08 2024.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для 1 класса начального общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Сухотская 2024г.

## 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 развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 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 прикладно-ориентированной 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, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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 информационные компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидак-

тических 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.

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

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

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.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества. Способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных миро-

вых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач. Освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;

установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественнонаучных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира. И универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира: ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания; устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность.

Использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях, самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели об-

щей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;  
проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь; продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;  
конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность. Учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка): оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций опасных для здоровья и жизни; проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности;

проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности;

анализировать свои ошибки; осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленной данной программой выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы;

виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией. И оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 класс

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

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

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

*Гимнастика с основами акробатики.* Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа

на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

*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.*

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	---------------------------------------	------------------	---	--

Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	<p>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физической культуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"</p> <p><a href="http://olympic.ware.com.ua/">http://olympic.ware.com.ua/</a> - OlympicWare.  <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a></p>
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.	1	<p>Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p> <p><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> Сайт «Я иду на урок физкультуры»  <a href="http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm">members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm</a></p> <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a></p>
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	<p>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p> <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>  <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>  <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a></p>

Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями.	6	Развитие у обучающихся познавательной активности, самостоятельности, инициативы, творческих способностей, формирование гражданской позиции, способности к труду и жизни в условиях современного мира, формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	6	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	6	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		18		
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно - двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания.	20	Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.2	Игры и игровые задания.	16	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3.3	Организующие команды и приемы.	3	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего	www.edu.ru www.school.edu.ru

			к ней отношения.	<a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		39		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Освоение физических упражнений	6	Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
Итого по разделу		6		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Количество часов
1			Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1
2			Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.	1
3			Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1
4			Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
5			Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба- прыжки).	1
6			Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1
7			Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1

8		Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9		Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения.	1
10		Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1
11		Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1
12		Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1
13		Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей.	1
14		Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1
15		Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1
16		Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.	1
17		Модуль «Подвижные игры». Игра «День-ночь» Игра «Волк во рву».	1
18		Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1
19		Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1
20		Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1
21		Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1
22		Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1
23		Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1
24		Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости.	1
25		Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бедрах; упор, сидя сзади.	1
26		Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
27		Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом;	1

		группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад -вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	
28		Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	1
29		Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь.	1
30		Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1
31		Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1
32		Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение».	1
33		Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1
34		Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
35		Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1
37		Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары по мячу правой и левой ногой.	1
38		Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам.	1
39		Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведение мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1
40		Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1
41		Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте.	1
42		Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1
43		Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1
44		Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее».	1
45		Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу».	1
46		Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1
46		Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1
48		Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра	1

		«Передай соседу».	
49		Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1
50		Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1
51		Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1
52		Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1
53		Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1
54		Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1
55		Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10.	1
56		Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1
57		Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1
58		Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1
59		Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1
60		Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1
61		Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1
61		Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров.	1
63		Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1
64		Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,	1
65		Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.	1
66		Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			66

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;