

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Тацинского района

МБОУ Быстрогорская СОШ

РАССМОТРЕНО

ШМО физической культуры

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Калугина Г.И.

Протокол № 1

От «29» августа 2024

СОГЛАСОВАНО

Методический совет

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Макаренко Л.Н.

Протокол № 1

От «30» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора МБОУ Быстрогорской СОШ

\_\_\_\_\_ Усанова О.Н.

Протокол № 140

От «30» августа 2024 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 3377124)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Калугина Галина Ивановна  
учитель физической культуры

п. Быстрогорский 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт. По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: 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 (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; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, 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.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20). Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания. В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья. В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации. Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества. Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание. Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В

программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозировки объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности. В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и

укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека. Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования. В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни. Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему пообщим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**  
Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры. Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических 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. Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения.**

#### **Упражнения по видам спорта.**

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворота стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).



Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

**Подводящие упражнения** Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

**Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом** Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

**Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений** Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

**Игры и игровые задания, спортивные эстафеты** Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

#### **Организующие команды приёмы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **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 отражают 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 мировых 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 естественно-научных 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, плавании;
- 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 внеурочных 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 общей 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 обучающегосястроить 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 само регуляцию 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, установленного данной программой, выделяются: 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** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### **1) Знания о физической культуре:**

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

— знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости, быстроты, выносливости, прыгучести и координационных способностей;— знать основные виды разминки и общеразвивающие упражнения.**2) Способы физкультурной деятельности:***Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

**3) Физическое совершенствование:** *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

— упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

— осваивать способы игровой деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| № п/п                                     | Наименование разделов и программы  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения                    |                                  | Виды деятельности  | Виды, формы, контроля | Электронные(цифровые)образовательные ресурсы                                    |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|-----------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные работы | практические работы | 1а                               | 1б                               |  |                       |   |
| Раздел 1. Знания о физической культуре    |  |                  |                    |                     |                                  |                                  |  |                       |   |
| 1.1.                                      | <b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт.</b><br><b>Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности.</b><br><b>Основные разделы урока. ГТО</b>          | 3                | 0                  | 3                   | 02.09.24<br>04.09.24<br>05.09.24 | 03.09.24<br>05.09.24<br>06.09.24 | Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;  | Устный опрос          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 1.2.                                      | <b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.</b><br><b>Основные хореографические позиции</b>              | 3                | 0                  | 3                   | 09.09.24<br>11.09.24<br>12.09.24 | 10.09.24<br>12.09.24<br>13.09.24 | Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; | Устный опрос          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 1.3.                                      | <b>Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении эстафет</b> | 3                | 0                  | 3                   | 16.09.24<br>18.09.24<br>19.09.24 | 17.09.24<br>19.09.24<br>20.09.24 | Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять одежду для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; | Устный опрос          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 1.4.                                      | <b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>   | 3                | 0                  | 3                   | 23.09.24<br>25.09.24<br>26.09.24 | 24.09.24<br>26.09.24<br>27.09.24 | Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания  | Устный опрос          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 1.5.                                      | <b>Строевые команды, виды построения, расчёта</b>  | 3                | 0                  | 3                   | 30.09.24<br>02.10.24<br>03.10.24 | 01.10.24<br>03.10.24<br>04.10.24 | Знать строевые команды и определения при организации строя;  | Устный опрос          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу                          |  | 15               |                    |                     |                                  |                                  |  |                       |   |
| Раздел 2. Способы физической деятельности |  |                  |                    |                     |                                  |                                  |  |                       |   |

|      |   |   |   |   |                      |                      |  |                      |   |
|------|---|---|---|---|----------------------|----------------------|--|----------------------|---|
| 2.1. | <b>Самостоятельные занятия общеразвивающими занятиями формирующими физическими упражнениями</b> | 6 | 0 | 6 | 07.10.24<br>17.10.24 | 08.10.24<br>18.10.24 | Составлять индивидуальный распорядок дня; Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации; | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
|------|---|---|---|---|----------------------|----------------------|--|----------------------|---|



|  |  |    |   |    |                                  |                                  |   |                      |   |
|--|--|----|---|----|----------------------------------|----------------------------------|---|----------------------|---|
| 2.2.   | <b>Самоконтроль. Строевые команды и построения</b>   | 3  | 0 | 3  | 21.10.24<br>23.10.24<br>24.10.24 | 22.10.24<br>24.10.24<br>25.10.24 | Знать и определять внешние признаки утомления вовремя занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—Третий рассчитайсь!»;   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2.3.   | <b>Самостоятельные развивающие подвижные игры<br/>спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>   | 6  | 0 | 6  | 06.11.24<br>18.11.24             | 07.11.24<br>19.11.24             | Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу   |  | 15 |   |    |                                  |                                  |   |                      |   |
| <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |    |   |    |                                  |                                  |   |                      |   |
| 3.1.   | <b>Освоение упражнений основной гимнастики:<br/>— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;<br/>— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.<br/>Контроль величины нагрузки и дыхания</b> | 18 | 0 | 18 | 20.11.24<br>30.12.24             | 21.11.24<br>27.12.24             | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 3.2.   | <b>Игры и игровые задания</b>  | 25 | 0 | 25 | 09.01.25<br>13.03.25             | 09.01.25<br>13.03.25             | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, соскакалкой;   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 3.3.   | <b>Организующие команды и приемы</b>   | 8  | 0 | 8  | 17.03.25<br>09.04.25             | 14.03.25<br>08.04.25             | Освоение универсальных умений при выполнении и организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—  | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|   |  |    |  |  |  |  |   |  |  |
|---|--|----|--|--|--|--|---|--|--|
|   |  |    |  |  |  |  | второй рассчитайсь!», «На первый—<br>третий<br>рассчитайсь!»; |  |  |
| Итого по разделу  |  | 51 |  |  |  |  |   |  |  |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |  |    |  |  |  |  |   |  |  |

|                                     |                                       |    |   |    |                      |                      |   |                      |   |
|-------------------------------------|---------------------------------------|----|---|----|----------------------|----------------------|---|----------------------|---|
| 4.1.                                | <b>Освоение физических упражнений</b> | 18 | 0 | 18 | 10.04.25<br>22.05.25 | 10.04.25<br>23.05.25 | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т.ч. через игровые задания; | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу                    |                                       | 18 |   |    |                      |                      |   |                      |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                       | 98 | 0 | 98 |                      |                      |   |                      |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №п/п | Тема урока   | Количество часов |                                   |                                    | Дата изучения |       | Виды,<br>формы<br>контроля |
|------|--|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------|-------|----------------------------|
|      |  | всего            | Конт<br>роль<br>ные<br>рабо<br>ты | Практ<br>ическ<br>ие<br>работ<br>ы | 1а            | 1б    |                            |
|      |  |                  |                                   |                                    |               |       |                            |
| 1.   | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. | 1                | 0                                 | 1                                  | 2.09          | 3.09  | Практическая работа;       |
| 2.   | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением  | 1                | 0                                 | 1                                  | 4.09          | 5.09  | Практическая работа;       |
| 3.   | Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижные игры.                               | 1                | 0                                 | 1                                  | 5.09          | 6.09  | Практическая работа;       |
| 4.   | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением .ОРУ.                                 | 1                | 0                                 | 1                                  | 9.09          | 10.09 | Практическая работа;       |
| 5.   | Бег 30,60м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».                                    | 1                | 0                                 | 1                                  | 11.09         | 12.09 | Практическая работа;       |
| 6.   | Бег 30,60м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».                                    | 1                | 0                                 | 1                                  | 12.09         | 13.09 | Практическая работа;       |
| 7.   | Бег по дистанции. Бег 60 м. подвижная игра.                                  | 1                | 0                                 | 1                                  | 16.09         | 17.09 | Практическая работа;       |
| 8.   | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ.                                 | 1                | 0                                 | 1                                  | 18.09         | 19.09 | Практическая работа;       |
| 9.   | Развитие прыгучести. Многоскоки. Игра.                                       | 1                | 0                                 | 1                                  | 19.09         | 20.09 | Практическая работа;       |
| 10.  | Прыжки на одной ноге, надвух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ.    | 1                | 0                                 | 1                                  | 23.09         | 24.09 | Практическая работа;       |
| 11.  | Развитие прыгучести. Многоскоки. Игра.                                       | 1                | 0                                 | 1                                  | 25.09         | 26.09 | Практическая работа;       |

|     |  |   |   |   |       |       |                      |
|-----|--|---|---|---|-------|-------|----------------------|
| 12. | Прыжки на одной ноге, надвух на месте.<br>Прыжок в длину с места.<br>ОРУ.                                  | 1 | 0 | 1 | 26.09 | 27.09 | Практическая работа; |
| 13. | Прыжки на одной ноге, надвух на месте.<br>Прыжок в длину с места.<br>Прыжки с продвижением вперед.<br>ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 30.09 | 1.10  | Практическая работа; |
| 14. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.  | 1 | 0 | 1 | 2.10  | 3.10  | Практическая работа; |
| 15. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.                 | 1 | 0 | 1 | 3.10  | 4.10  | Практическая работа; |
| 16. | Скоростно-силовая подготовка. Подвижные игры.  | 1 | 0 | 1 | 7.10  | 8.10  | Практическая работа; |
| 17. | Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.                 | 1 | 0 | 1 | 9.10  | 10.10 | Практическая работа; |
| 18. | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50бег,100ходьба). ОРУ.                                   | 1 | 0 | 1 | 10.10 | 11.10 | Практическая работа; |
| 19. | Развитие выносливости. Подвижные игры на разделе Л/А.  | 1 | 0 | 1 | 14.10 | 15.10 | Практическая работа; |
| 20. | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба). ОРУ.                                    | 1 | 0 | 1 | 16.10 | 17.10 | Практическая работа; |
| 21. | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба). ОРУ.                                    | 1 | 0 | 1 | 17.10 | 18.10 | Практическая работа; |
| 22. | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).   | 1 | 0 | 1 | 21.10 | 22.10 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |       |       |                      |
|-----|---|---|---|---|-------|-------|----------------------|
|     | ОРУ.  |   |   |   |       |       |                      |
| 23. | Равномерный бег 5 мин.<br>Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).         | 1 | 0 | 1 | 23.10 | 24.10 | Практическая работа; |
| 24. | Равномерный бег 5 мин.<br>Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).<br>ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 24.10 | 25.10 | Практическая работа; |
| 25. | Равномерный бег 6 мин.<br>Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).<br>ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 6.11  | 7.11  | Практическая работа; |
| 26. | Равномерный бег 6 мин.<br>Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).<br>ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 7.11  | 8.11  | Практическая работа; |
| 27. | Равномерный бег 7 мин.<br>Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).<br>ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 11.11 | 12.11 | Практическая работа; |
| 28. | Равномерный бег 7 мин.<br>Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).<br>ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 13.11 | 14.11 | Практическая работа; |
| 29. | Равномерный бег 8 мин.<br>Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).<br>ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 14.11 | 15.11 | Практическая работа; |
| 30. | Гимнастика. Развитие координации. Игра.                                       | 1 | 0 | 1 | 18.11 | 19.11 | Практическая работа; |
| 31. | Гимнастика. Развитие гибкости. Игра.  | 1 | 0 | 1 | 20.11 | 21.11 | Практическая работа; |
| 32. | Основная стойка. Построение в колону по одному.<br>Группировка.               | 1 | 0 | 1 | 21.11 | 22.11 | Практическая работа; |
| 33. | Основная стойка. Построение в колону по одному.<br>Группировка.               | 1 | 0 | 1 | 25.11 | 26.11 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |       |       |                      |
|-----|--|---|---|---|-------|-------|----------------------|
| 34. | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка.  | 1 | 0 | 1 | 27.11 | 28.11 | Практическая работа; |
| 35. | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.              | 1 | 0 | 1 | 28.11 | 29.11 | Практическая работа; |
| 36. | Основная стойка. Построение в круг. Группировка.   | 1 | 0 | 1 | 2.12  | 3.12  | Практическая работа; |
| 37. | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.        | 1 | 0 | 1 | 4.12  | 5.12  | Практическая работа; |
| 38. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости. Стойка на лопатках подготовительные задания.      | 1 | 0 | 1 | 5.12  | 6.12  | Практическая работа; |
| 39. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости. Стойка на лопатках подготовительные задания.      | 1 | 0 | 1 | 9.12  | 10.12 | Практическая работа; |
| 40. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости. Стойка на лопатках.                               | 1 | 0 | 1 | 11.12 | 12.12 | Практическая работа; |
| 41. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости. Мост из положения лежа, подготовительные задания. | 1 | 0 | 1 | 12.12 | 13.12 | Практическая работа; |
| 42. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости. Мост из положения лежа, подготовительные задания. | 1 | 0 | 1 | 16.12 | 17.12 | Практическая работа; |
| 43. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости. Мост из положения лежа.                           | 1 | 0 | 1 | 18.12 | 19.12 | Практическая работа; |
| 44. | Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибкости. Стойка на лопатках подготовительные задания.      | 1 | 0 | 1 | 19.12 | 20.12 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |       |       |                      |
|-----|---|---|---|---|-------|-------|----------------------|
| 45. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.       | 1 | 0 | 1 | 23.12 | 24.12 | Практическая работа; |
| 46. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.       | 1 | 0 | 1 | 25.12 | 26.12 | Практическая работа; |
| 47. | Лазание по гимнастической скамейке. ОРУ в движении.     | 1 | 0 | 1 | 26.12 | 27.12 | Практическая работа; |
| 48. | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».             | 1 | 0 | 1 | 30.12 | 9.01  | Практическая работа; |
| 49. | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».             | 1 | 0 | 1 | 9.01  | 10.01 | Практическая работа; |
| 50. | ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята».                | 1 | 0 | 1 | 13.01 | 14.01 | Практическая работа; |
| 51. | ОРУ. Игры: «Класс, смирно», «Октябрята».                | 1 | 0 | 1 | 15.01 | 16.01 | Практическая работа; |
| 52. | ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 16.01 | 17.01 | Практическая работа; |
| 53. | ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 20.01 | 21.01 | Практическая работа; |
| 54. | ОРУ. Игры: «Метковцель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.  | 1 | 0 | 1 | 22.01 | 23.01 | Практическая работа; |



|     |  |   |   |   |       |       |                      |
|-----|--|---|---|---|-------|-------|----------------------|
| 55. | ОФП. Развитие физических качеств. Круговая тренировка. Игра.   | 1 | 0 | 1 | 23.01 | 24.01 | Практическая работа; |
| 56. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.   | 1 | 0 | 1 | 27.01 | 28.01 | Практическая работа; |
| 57. | ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.                                       | 1 | 0 | 1 | 29.01 | 30.01 | Практическая работа; |
| 58. | ОРУ. Игры: «Веребочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты.  | 1 | 0 | 1 | 30.01 | 31.01 | Практическая работа; |
| 59. | ОРУ. Игры: «Волк во дворе», «Посадка картошки». Эстафеты.  | 1 | 0 | 1 | 3.02  | 4.02  | Практическая работа; |
| 60. | ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.   | 1 | 0 | 1 | 5.02  | 6.02  | Практическая работа; |
| 61. | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.   | 1 | 0 | 1 | 6.02  | 7.02  | Практическая работа; |
| 62. | ОРУ. Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.   | 1 | 0 | 1 | 17.02 | 18.02 | Практическая работа; |
| 63. | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.                                | 1 | 0 | 1 | 19.02 | 20.02 | Практическая работа; |
| 64. | ОРУ в движении. Игры: «Точный расчет», «Лисы и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | 20.02 | 21.02 | Практическая работа; |
| 65. | ОРУ. Игры: «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.  | 1 | 0 | 1 | 24.02 | 25.02 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |       |       |                      |
|-----|---|---|---|---|-------|-------|----------------------|
| 66. | ОРУ в движении. Игры: «Точный расчет», «Лисы и куры». Эстафеты.                     | 1 | 0 | 1 | 26.02 | 27.02 | Практическая работа; |
| 67. | ОФП. Развитие физических качеств. Круговая тренировка. Игра.                        | 1 | 0 | 1 | 27.02 | 28.02 | Практическая работа; |
| 68. | ОФП. Развитие физических качеств. Элементы полосы препятствий. Игра.                | 1 | 0 | 1 | 3.03  | 4.03  | Практическая работа; |
| 69. | ОФП. Развитие физических качеств. Преодоление полосы препятствий. Игра.             | 1 | 0 | 1 | 5.03  | 6.03  | Практическая работа; |
| 70. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.                               | 1 | 0 | 1 | 6.03  | 7.03  | Практическая работа; |
| 71. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.                               | 1 | 0 | 1 | 10.03 | 11.03 | Практическая работа; |
| 72. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.                               | 1 | 0 | 1 | 12.03 | 13.03 | Практическая работа; |
| 73. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.                               | 1 | 0 | 1 | 13.03 | 14.03 | Практическая работа; |
| 74. | Правила игры (пионербол). Учебная игра.   | 1 | 0 | 1 | 17.03 | 18.03 | Практическая работа; |
| 75. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 19.03 | 20.03 | Практическая работа; |
| 76. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 20.03 | 21.03 | Практическая работа; |
| 77. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 2.04  | 3.04  | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |       |       |                      |
|-----|--|---|---|---|-------|-------|----------------------|
| 78. | Бросок мяча снизу на месте.Ловля мяча на месте.<br>Передача мяча снизу на месте.ОРУ.             | 1 | 0 | 1 | 3.04  | 4.04  | Практическая работа; |
| 79. | Бросок мяча снизу на месте<br>вщит. Ловля мяча на месте.Передача мяча снизу на месте.ОРУ.        | 1 | 0 | 1 | 7.04  | 8.04  | Практическая работа; |
| 80. | Правила игры (пионербол).<br>Учебная игра.   | 1 | 0 | 1 | 9.04  | 10.04 | Практическая работа; |
| 81. | Равномерный бег 3 минуты.ОРУ.<br>Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).                 | 1 | 0 | 1 | 10.04 | 11.04 | Практическая работа; |
| 82. | Равномерный бег 3 минуты.ОРУ.<br>Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).                 | 1 | 0 | 1 | 14.04 | 15.04 | Практическая работа; |
| 83. | Равномерный продолжительный бег в чередовании с ходьбой 5 мин.                                   | 1 | 0 | 1 | 16.04 | 17.04 | Практическая работа; |
| 84. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.<br>ОРУ.           | 1 | 0 | 1 | 17.04 | 18.04 | Практическая работа; |
| 85. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.<br>Бег 30 м. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 21.04 | 22.04 | Практическая работа; |
| 86. | Развитие быстроты.<br>Беговые задания.<br>Эстафеты.  | 1 | 0 | 1 | 23.04 | 24.04 | Практическая работа; |
| 87. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. ОРУ.              | 1 | 0 | 1 | 24.04 | 25.04 | Практическая работа; |
| 88. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60м. ОРУ.              | 1 | 0 | 1 | 28.04 | 29.04 | Практическая работа; |

|  |   |    |   |    |       |       |                      |
|--|---|----|---|----|-------|-------|----------------------|
| 89.                                    | Развитие прыгучести. Прыжковые упражнения. Эстафеты.                            | 1  | 0 | 1  | 30.04 | 2.05  | Практическая работа; |
| 90.                                    | Развитие прыгучести. Многоскоки. Эстафеты.                                      | 1  | 0 | 1  | 5.05  | 6.05  | Практическая работа; |
| 91.                                    | Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ.  | 1  | 0 | 1  | 7.05  | 8.05  | Практическая работа; |
| 92.                                    | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | 1  | 0 | 1  | 8.05  | 13.05 | Практическая работа; |
| 93.                                    | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | 1  | 0 | 1  | 12.05 | 15.05 | Практическая работа; |
| 94.                                    | Метаниемалогомячавцель (2x2)с3–4метров. ОРУ.                                    | 1  | 0 | 1  | 14.05 | 16.05 | Практическая работа; |
| 95.                                    | Метание малого мяча в цель (2x2) с 3–4 метров. ОРУ.                             | 1  | 0 | 1  | 15.05 | 20.05 | Практическая работа; |
| 96.                                    | Спортивные и подвижные игры.  | 1  | 0 | 1  | 19.05 | 22.05 | Практическая работа; |
| 97.                                    | Спортивные и подвижные игры.  |    |   |    | 21.05 | 23.05 | Практическая работа; |
| 98.                                    | Спортивные и подвижные игры. Подведение итогов года.                            |    |   |    | 22.05 |       | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 98 |   | 98 | 0 | 98 |       |       |                      |

---

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

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

Физическая культура, 1-4 класс / Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха / авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград: Учитель, 2021.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕР НЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>