МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Администрация Советского района Алтайского края

МБОУ Красноярская СОШ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | ПРИНЯТОПедагогическим советомПротокол №12от "31" 05  2022 г. |  УТВЕРЖДЕНО Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Муравьёва Н.Н. Приказ №26 от "01" 06 2022 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

 «Физическая культура» вариант 2

 для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Адодин Леонид Владиславович

учитель физической культуры

Красный Яр 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в 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 физкультминуток 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 информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для 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.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

# Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре

* Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
* Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

* + Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе*.*
	+ 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.
	+ Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
	+ Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
* Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
* Инициирование и поддержка самостоятельной деятельности школьников в форме дополнительных занятий физическими упражнениями, что дает возможность обучающимся корректировать свои физические качества и структуру организма.
* Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой | 2 |  |  |  | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; | Устный опрос; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | 2 |   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |
| 2.1. | Режим дня школьника | 2 |  |  |  | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; | Устный опрос; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | 2 |   |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; | Устный опрос; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 3.2. | Осанка человека | 1 |  |  |  | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; | Устный опрос; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  |  | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; | Устный опрос; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | 3 |   |   |   |   |   |   |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 2 |  |  |  | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 2 |  |  |  | разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения | 5 |  |  |  | разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);;разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения | 5 |  |  |  | разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;;разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 2 |  |  |  | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 10 |  |  |  | разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции; | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 8 |  |  |  | обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места | 3 |  |  |  | обучаются прыжку в длину с места в полной координации; | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4.10 | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 4 |  |  |  | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации; | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| 4.11 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры | 32 |  |  |  | разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;Основные технические действия в баскетболе;;Основные технические действия в волейболе; | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | 74 |   |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 18 |  |  |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> |
| Итого по разделу | 18 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 0 |   |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| **Модуль «Лёгкая атлетика» – 9 ч.** |
| 1. | Что понимается под физической культурой. Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 |  |  |  |  |
| 2. | Связь физических упражнений с движениями животных. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 |  |  |  |  |
| 3. | Режим дня школьника. Прыжок в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 4. | Правила составления и  соблюдения режима дня. Челночный бег Зх5м, Зх10 м. | 1 |  |  |  |  |
| 5. | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 6. | Осанка человека. Бег с ускорением от 10 до 15 м.Эстафеты «Смена сторон». | 1 |  |  |  |  |
| 7. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Равномерный, медленный, до 3—4 мин. | 1 |  |  |  |  |
| 8. | Эстафеты с бегом на скорость. | 1 |  |  |  |  |
| 9. | Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. | 1 |  |  |  |  |
| **Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» – 3ч.** |
| 10. | Бег 30м. на результат. | 1 |  |  |  |  |
| 11. | Челночный бег 3х10м. | 1 |  |  |  |  |
| 12. | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| **Модуль «Гимнастика с основами акробатики» – 16ч.** |
| 13. | Правила подбора одежды для занятий в спортивном зале. | 1 |  |  |  |  |
| 14. | Исходные положения в физических упражнениях. | 1 |  |  |  |  |
| 15. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 |  |  |  |  |
| 16. | Гимнастические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 17. | Упражнения с гимнастическим мячом. | 1 |  |  |  |  |
| 18. | Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 19. | Стилизованные гимнастические прыжки. | 1 |  |  |  |  |
| 20. | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 21. | Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. | 1 |  |  |  |  |
| 22. | Подъём ног из положения лёжа на животе. | 1 |  |  |  |  |
| 23. | Сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 |  |  |  |  |
| 24. | Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | 1 |  |  |  |  |
| 25. | Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 |  |  |  |  |
| 26. | Упражнения с гимнастическим мячом и скакалкой. | 1 |  |  |  |  |
| 27. | Прыжки в группировке, прыжки в упоре на руки. | 1 |  |  |  |  |
| 28. | Прыжки в группировке, прыжки в упоре на руки. | 1 |  |  |  |  |
| **Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» – 4ч.** |
| 29. | Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики). | 1 |  |  |  |  |
| 30. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. | 1 |  |  |  |  |
| 31. | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1 |  |  |  |  |
| 32. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 |  |  |  |  |
| **Модуль «Подвижные и спортивные игры.» Баскетбол – 13ч.** |
| 33. | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передаче мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 34. | Ловля, передача мяча индивидуально. | 1 |  |  |  |  |
| 35. | Ловля, передача мяча индивидуально, в парах. | 1 |  |  |  |  |
| 36. | Ловля, передача мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | 1 |  |  |  |  |
| 37. | Ловля, передача мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. | 1 |  |  |  |  |
| 38. | Броски в цель (кольцо). | 1 |  |  |  |  |
| 39. | Броски в цель (кольцо, щит). | 1 |  |  |  |  |
| 40. | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | 1 |  |  |  |  |
| 41. | Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). | 1 |  |  |  |  |
| 42. | Ведение мяча правой, левой рукой. | 1 |  |  |  |  |
| 43. | Ведение мяча (правой, левой рукой) стоя на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 44. | Ведение мяча (правой, левой рукой) стоя на месте и в шаге. | 1 |  |  |  |  |
| 45. | Ведение мяча правой, левой рукой с изменением направления. | 1 |  |  |  |  |
| **Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» – 6ч.** |
| 46. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине. | 1 |  |  |  |  |
| 47. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 |  |  |  |  |
| 48. | Сгибание разгибание рук в упоре лёжа на полу. | 1 |  |  |  |  |
| 49. | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см. | 1 |  |  |  |  |
| 50. | Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики). | 1 |  |  |  |  |
| 51. | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |  |  |  |  |
| **Модуль «Лыжная подготовка» – 13ч.** |
| 52. | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами. | 1 |  |  |  |  |
| 53. | Строевые команды в лыжной подготовке. | 1 |  |  |  |  |
| 54. | Переноска лыж к месту занятия.  | 1 |  |  |  |  |
| 55. | Основная стойка лыжника. | 1 |  |  |  |  |
| 56. | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). | 1 |  |  |  |  |
| 57. | Ступающий шаг без палок. | 1 |  |  |  |  |
| 58. | Ступающий шаг с палками. | 1 |  |  |  |  |
| 59. | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | 1 |  |  |  |  |
| 60. | Скользящий шаг без палок. | 1 |  |  |  |  |
| 61. | Повороты переступанием на месте. | 1 |  |  |  |  |
| 62. | Подъёмы и спуски с небольших склонов. | 1 |  |  |  |  |
| 63. | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |  |  |  |  |
| 64. | Передвижение на лыжах до 1 км. | 1 |  |  |  |  |
| **Модуль «Подвижные и спортивные игры.» Волейбол – 12ч.** |
| 65. | Правила поведения на уроках физической культуры в спортивном зале. | 1 |  |  |  |  |
| 66. | Подбрасывание и ловля мяча. | 1 |  |  |  |  |
| 67. | Подбрасывание и передача мяча сверху двумя руками над собой. | 1 |  |  |  |  |
| 68. | Передача мяча сверху двумя руками у стены. | 1 |  |  |  |  |
| 69. | Передача мяча сверху двумя руками с наброса партнёра. | 1 |  |  |  |  |
| 70. | Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени». | 1 |  |  |  |  |
| 71. | Подвижные игры «Овладей мячом», «Подвижная цель». | 1 |  |  |  |  |
| 72. | Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки». | 1 |  |  |  |  |
| 73. | Приём и передача мяча в волейболе. | 1 |  |  |  |  |
| 74. | Стойка волейболиста. | 1 |  |  |  |  |
| 75. | Передвижения волейболиста. | 1 |  |  |  |  |
| 76. | Подвижные игры «Охотники и утки», «Снайперы». | 1 |  |  |  |  |
| **Модуль «Подвижные игры» -12 ч.** |
| 77. | Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему». | 1 |  |  |  |  |
| 78. | Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». | 1 |  |  |  |  |
| 79. | Подвижные игры «К своим флажкам». | 1 |  |  |  |  |
| 80. | Подвижные игры «Прыгающие воробушки». | 1 |  |  |  |  |
| 81. | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». | 1 |  |  |  |  |
| 82. | Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | 1 |  |  |  |  |
| 83. | Подвижные игры «Кто дальше бросит». | 1 |  |  |  |  |
| 84. | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт». | 1 |  |  |  |  |
| 85. | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». | 1 |  |  |  |  |
| 86. | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». | 1 |  |  |  |  |
| 87. | Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». | 1 |  |  |  |  |
| 88. | Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». | 1 |  |  |  |  |
| **Модуль «Лёгкая атлетика» – 6 ч.** |
| 89. | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°. | 1 |  |  |  |  |
| 90. | Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. | 1 |  |  |  |  |
| 91. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния4—5 м. | 1 |  |  |  |  |
| 92. | Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий. | 1 |  |  |  |  |
| 93. | Обычный бег по размеченным участкам дорожки. | 1 |  |  |  |  |
| 94. | Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. | 1 |  |  |  |  |
| **Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» – 5ч.** |
| 95. | Бег 30м. на результат. | 1 |  |  |  |  |
| 96. | Челночный бег 3х10м. | 1 |  |  |  |  |
| 97. | Прыжки в длину с места. | 1 |  |  |  |  |
| 98. | Смешанное передвижение на 1000м. | 1 |  |  |  |  |
| 99. | Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6м.). | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 |  |   |

# 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

- В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва, «Просвещение», 2014

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Секундомер, рулетка, флажки, мячи для метания, баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; лыжи в комплекте, скакалки, перекладина гимнастическая, брусья параллельные, козёл гимнастический, мостик, бревно гимнастическое, маты, канат, скамейки гимнастические, лесенка гимнастическая; конусы; яма прыжковая, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков в высоту;

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Секундомер, рулетка, лента измерительная.