

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Кузбасса

Управление образования Березовского городского округа

лицей №15

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением  
учителей

\_\_\_\_\_ Шипачева Л. К.

Протокол №1

от "26" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Сыстерова М.В.

Протокол №1

от "26" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор лицея № 15

\_\_\_\_\_ Иванюженко Л.  
П

Приказ №254

от "30" 082022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
(ID 3830951)**

**Учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1-4 классов начального общего образования)

на 2022-2023 учебный год.

Составитель: Рахманова М.М.  
Учитель физической культуры

г. Березовский 2022

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 1 класса создана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «31» мая 2021г. № 286.
- «ООП НОО» муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей №15», утвержденной 30.08.2022г.
- Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей №15», утвержденного 10.08.2022г.

Количество часов в год –66. Рабочая программа по окружающему миру для 1 класса разработана на один год и представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Пояснительная записка.
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».
4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета «Физическая культура» и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

## 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 прикладноориентированной направленности.

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

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

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.

## 2 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; оббеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### 3 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### 4 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.

Определение возрастных

особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. 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**

#### **1 КЛАСС**

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

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

#### **2 КЛАСС**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

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

### 3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

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

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими программами, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, и образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, при этом реализуемыми дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствуют

**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контроль знаний	практические
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1
Итого по разделу		1		

**ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	1
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	1	0	1
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	2	0	2
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Гимнастические упражнения</b>	3	0	3

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	3	0	3
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	2	0	2
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	2	0	2
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	2	0	2
4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры</b>	21	0	21

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**1 КЛАСС**

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

**2 КЛАСС**

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

**3 КЛАСС**

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

**4 КЛАСС**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**1 КЛАСС**

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Д 1.2  
Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1 классы:  
пособие для учителей общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев.- М.: Просвещение  
Рабочая программа по физической культуре

**2 КЛАСС**

Физическая культура. 2 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П. Матвеев; Рос. акад.  
наук, Рос. акад.образования, изд-во «Просвещение».- 4-е изд.-М.: Просвещение  
Рабочая программа по физической культуре  
О.А.Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие.  
Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М.  
издательский дом «Академия» 2007г.  
Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону,  
издательство«Феникс», 2004г.  
Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н.  
Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно -измерительные материалы.

**3 КЛАСС**

Физическая культура. 3-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П. Матвеев; Рос. акад.  
наук, Рос. акад.образования, изд-во «Просвещение».- 4-е изд.-М.: Просвещение, 2011.-160с. Ф 1.4  
Рабочая программа по физической культуре  
О.А.Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие.  
Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта

издательский дом «Академия» 2007г.

Е.В.Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.

Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост. В.Н.

Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно -измерительные материалы.

#### **4 КЛАСС**

Физическая культура. 3-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П. Матвеев; Рос. акад.

наук, Рос. Акад .образования, изд-во «Просвещение».- 4-е изд.-М.: Просвещение, 2011.-160с. Ф

Рабочая программа по физической культуре

О.А. Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое пособие.

Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М.

издательский дом «Академия» 2007г.

Е.В. Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство «Феникс», 2004г.

Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост.

В.Н. Верхлин К.А. Воронцов.- М.:ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно -измерительные материалы.

#### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

##### **1 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru>

<https://uchi.ru/main>

<https://multiurok.ru>

<https://infourok.ru>

<https://nsportal.ru>

<https://tak-to-ent.net/>

##### **2 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru>

<https://uchi.ru/main>

<https://multiurok.ru>

<https://infourok.ru>

<https://nsportal.ru>

<https://tak-to-ent.net/>

<https://nsportal.ru>

<https://tak-to-ent.net/>

##### **3 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru>

<https://uchi.ru/main>

<https://multiurok.ru>

<https://infourok.ru>

<https://nsportal.ru>

<https://tak-to-ent.net/>

##### **4 КЛАСС**

<https://www.yaklass.ru>

<https://resh.edu.ru>

<https://uchi.ru/main>

<https://multiurok.ru>

<https://infourok.ru>



# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Д  
1.2 Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4  
классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/А.П. Матвеев.- М.:  
Просвещение, 2011.-63с.

Физическая культура. 3-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А.П. Матвеев; Рос.  
акад.

наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение».- 4-е изд.-М.: Просвещение, 2011.-160с. Ф  
1.4 Рабочая программа по физической культуре

О.А. Степанова: Подвижные игры и физкультминутки в начальной школе. Методическое  
пособие.

Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта -  
М.

издательский дом «Академия» 2007г.

Е.В. Конева: Спортивные игры: правила, тактика, техника – Ростов-на-Дону, издательство  
«Феникс», 2004г.

Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.- сост.  
В.Н.

Верхлин, К.А. Воронцов.- М.: ВАКО, 2011.- 48с.-Контрольно -измерительные материалы. Д

2.5 Центр педагогического мастерства"Новые идеи"

<http://konkursidei.ru/>

«Инфоурок» <https://infourok.ru/>

Эл. Журнал <https://ruobr.ru/accounts/login/?next=/s82/>

Сайт лицея № 15 <http://www.berliz15.ru/>

Сайт дистанционного обучения <http://doberliz15.ucoz.ru/>

<http://www.prosv.ru/>

Конкурсы для детей и педагогов <http://rassudariki.ru/>

Личный сайт учителя ФК <http://neo2.ucoz.ru/>

Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт. – сост.  
В.Н.

Верхлин, К.А. Воронцов.- М.: ВАКО, 2011.-48с.

CD и DVD диски (пособия, презентации, обучающие фильмы.)

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения.)

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое оборудование

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты.

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	практические работы	дата	
1.	Т.б- легкая атлетика. Что понимается под физической культурой	1	1	01-10.09.21	Устный опрос;
2.	Разновидности ходьбы и бега. Знакомство с комплексом ГТО.	1	1	01-10.09.21	Устный опрос;
3.	Старт и стартовый разгон. Бег 30 м. ГТО.	1	1	13-17.09.21	Практическая работа;
4.	Бег 1000 м. ГТО. Подвижные игры.	1	1	13-17.09.21	Практическая работа;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	1	20-24.09.21	Устный опрос;
6.	Пресс. ГТО. Подвижные игры.	1	1	20-24.09.21	Практическая работа;
7.	Челночный бег. ГТО.	1	1	27-01.10.21	Практическая работа;
8.	Метание мяча в цель. ГТО.	1	1	27-01.10.21	Практическая работа;
9.	Прыжки со скакалкой, подтягивание. ГТО.	1	1	04-09.10.21	Практическая работа;
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	04-09.10.21	Практическая работа;
11.	Режим дня. Наклон вперед из положения стоя ГТО.	1	1	11-15.10.21	Практическая работа;
12.	Прыжки в длину с места. ГТО.	1	1	11-15.10.21	Практическая работа;
13.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	1	18-22.10.21	Практическая работа;
14.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	1	18-22.10.21	Практическая работа;
15.	"Подвижные и спортивные игры". Разучивание считалки для проведения подвижных игр.	1	1	25-29.10.21	Устный опрос;

16.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	1	25-29.10.21	Практическая работа;
17.	Веселые старты.	1	1	08-12.11.21	Практическая работа;
18.	Т/Б гимнастика. Строевые упражнения.	1	1	08-12.11.21	Практическая работа;
19.	Перестроение. Подвижные игры.	1	1	15-19.11.21	Практическая работа;
20.	Висы и упоры. Лазанье по скамейке.	1	1	15-19.11.21	Практическая работа;
21.	Лазанье по канату.	1	1	22-26.11.21	Практическая работа;
22.	Обучение «Опорный прыжок».	1	1	22-26.11.21	Практическая работа;
23.	Совершенствование «Опорный прыжок».	1	1	29-03.12.21	Практическая работа;
24.	Упражнения в равновесии. Осанка человека.	1	1	29-03.12.21	Практическая работа;
25.	Закрепление упражнения в равновесии.	1	1	06-10.12.21	Практическая работа;
26.	Гимнастические упражнения.	1	1	06-10.12.21	Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения	1	1	13-17.12.21	Практическая работа;
28.	Т/Б – подвижные игры. «Снайперы»	1	1	13-17.12.21	Практическая работа;
29.	Ведение мяча на месте	1	1	20-24.12.21	Практическая работа;
30.	Ведение мяча в движение.	1	1	20-24.12.21	Практическая работа;
31.	Ведение мяча и бросок в щит.	1	1	27-28.12.21	Практическая работа;
32.	Техника ловли, передачи мяча.	1	1	11-15.01.22	Практическая работа;
33.	«Подвижные игры для освоения спортивных игр»	1	1	11-15.01.22	Практическая работа;

34.	Развития основных физических качеств-эстафета.	1	1	25-29.10.21	Практическая работа;
35.	Т.Б. при организации и проведение занятий лыжами. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	08-12.11.21	Устный опрос;
36.	«Строевые команды в лыжной подготовке».	1	1	08-12.11.21	Практическая работа;
37.	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	1	15-19.11.21	Практическая работа;
38.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	1	15-19.11.21	Практическая работа;
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	1	22-26.11.21	Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	1	22-26.11.21	Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	1	29-03.12.21	Практическая работа;
42.	Т/Б – подвижные и спортивные игры.	1	1	29-03.12.21	Практическая работа;
43.	Подбрасывание и ловля мяча над головой с хлопками и касанием пола.	1	1	06-10.12.21	Практическая работа;
44.	Подбрасывание и ловля мяча в парах с хлопками и касанием пола.	1	1	28-04.03.22	Практическая работа;
45.	Бросок мяча в парах через сетку двумя руками.	1	1	28-04.03.22	Практическая работа;
46.	Бросок мяча в парах через сетку одной рукой.	1	1	07-11.03.22	Практическая работа;
47.	Обучение: "зоны и переход".	1	1	07-11.03.22	Практическая работа;
48.	Закрепление "зоны и переход".	1	1	14-21.03.22	Практическая работа;
49.	Игра "Горячий мяч"	1	1	14-21.03.22	Практическая работа;
50.	Подвижные игры с элементами пионербола.	1	1	01-08.04.22	Практическая работа;

51.	«Веселые старты» с элементами пионербола.	1	1	01-08.04.22	Практическая работа;
-----	-------------------------------------------	---	---	-------------	----------------------

52.	Развития физических качеств в эстафетах.	1	1	11-15.04.22	Практическая работа;
53.	Т.б- легкая атлетика. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	11-15.04.22	Практическая работа;
54.	Прыжки в длину с места. ГТО.	1	1	18-22.04.22	Практическая работа;
55.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	1	18-22.04.22	Практическая работа;
56.	Наклон вперед из положения стоя ГТО.	1	1	25-29.04.22	Практическая работа;
57.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	25-29.04.22	Практическая работа;
58.	Прыжки со скакалкой, подтягивание. ГТО.	1	1	02-06.05.22	Практическая работа;
59.	Метание мяча в цель. ГТО.	1	1	02-06.05.22	Практическая работа;
60.	Челночный бег. ГТО.	1	1	10-13.05.22	Практическая работа;
61.	Пресс. ГТО. Подвижные игры.	1	1	10-13.05.22	Практическая работа;
62.	Бег 30 м. ГТО. Подвижные игры.	1	1	16-20.05.22	Практическая работа;
63.	Бег 1000 м. ГТО. Подвижные игры.	1	1	16-20.05.22	Практическая работа;
64.	Т. б. - футбол. Передача мяча в парах.	1	1	23-31.05.22	Практическая работа;
65.	Ведение, передача и остановка мяча.	1	1	23-31.05.22	Практическая работа;
66.	Игра: "Футбольная перестрелка"	1	1	23-31.05.22	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66		