**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Хабаровского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа Бельговского сельского поселения Комсомольского муниципального района Хабаровского края

| | |
|---|---|
| «Согласовано»<br>Заместитель директора по УМР<br>_____Дигор А.К.<br>28.08.2023 г. | «Утверждаю»<br>Директор МБОУ ООШ Бельговского с.п.<br>_____Кузюрина О.И.<br>Приказ № от 28.08.2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**(ID 3858017)**

**Учебного предмета**
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

с. Бельго, 2023 г.

## 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**

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.

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте.

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; обеганием 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 физкультминутки 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.

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.

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.

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.

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.

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, перекатыванию;
— 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;
— 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 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;
— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
— 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
# 1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контр. работы | Практ. работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **1** | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **1** | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика".* Исходные положения в физических упражнениях | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика".* Гимнастические упражнения | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика".* Акробатические упражнения | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru |
| 4.7. | Модуль "Лыжи". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 8 | 0 | 8 | https://resh.edu.ru |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с места | 5 | 0 | 5 | https://resh.edu.ru |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 5 | 0 | 5 | https://resh.edu.ru |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры | 15 | 0 | 15 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **53** | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 8 | 0 | 8 | https://www.gto.ru/ |
| **Итого по разделу** | | 8 | | | |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **66** | 0 | 66 | |

**2 КЛАСС**

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контр. работы | Практ. работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 1.2. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **2** | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru |
| 2.2. | Физические качества | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru |
| 2.3. | Сила как физическое качество | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru |
| 2.4. | Быстрота как физическое качество | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru |
| 2.5. | Выносливость как физическое качество | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru |
| 2.6. | Гибкость как физическое качество | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru |
| 2.7. | Развитие координации движений | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru |
| 2.8. | Дневник наблюдений по физической культуре | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **4** | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | Утренняя зарядка | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru |
| 3.3. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 0.5 | 0 | 0.5 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **2** | | | |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика"*. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика".* Строевые упражнения и команды | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Гимнастическая разминка | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимн. скакалкой | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимн. мячом | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с обручем | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.7. | Модуль "Лыжи". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 4.8. | Модуль "Лыжи". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru |
| 4.10 | Модуль "Лыжи". Торможение лыжными палками и падением на бок | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru |
| 4.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 4.12 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски мяча в неподвижную мишень | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.13 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные прыжковые упражнения | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.14 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в высоту с прямого разбега | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| 4.16 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные беговые упражнения | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| 4.17 | *Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры | 14 | 0 | 14 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **52** | | | |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 8 | 0 | 8 | https://www.gto.ru/ |
| **Итого по разделу** | | **8** | | | |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | 0 | 68 | |

## 3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контр. работы | Практ. работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **1** | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 2.2. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 2.3. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | Дыхательная гимнастика | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 3.3. | Зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **3** | | | |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые команды и упражнения | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Лазанье по канату | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика»* Передвижения по гимнастической скамейке | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика".* Передвижения по гимнастической стенке | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Прыжки через скакалку | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с разбега | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание мяча 150г в цель, на дальность | 5 | 0 | 5 | https://resh.edu.ru |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения повышенной координационной | 5 | 0 | 5 | https://resh.edu.ru |
| 4.9. | Модуль "Лыжи". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru |
| 4.10 | Модуль "Лыжи". Повороты на лыжах способом переступания | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru |
| 4.11 | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4.13 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры спортивных игр | 7 | 0 | 7 | https://resh.edu.ru |
| 4.14 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Спортивные игры | 10 | 0 | 10 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **53** | | | |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 8 | 0 | 8 | https://www.gto.ru/ |
| **Итого по разделу** | | **8** | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | **68** | 0 | 68 | |

## 4 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контр. работы | Практ. работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1. | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **2** | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 2.2. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 2.3. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **4** | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **2** | | | |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатическая комбинация | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Опорной прыжок | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика".* Упражнения на гимнастической стенке | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упр. на скамейке | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 2 | 0 | 2 | https://resh.edu.ru |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Беговые упражнения | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* Метание малого мяча на дальность | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4.10. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой** | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 4.11 | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным | 11 | 0 | 11 | https://resh.edu.ru |
| 4.14 | *"Подвижные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными** | 1 | 0 | 1 | https://resh.edu.ru |
| 4.15 | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки** | 4 | 0 | 4 | https://resh.edu.ru |
| 4.16 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол** | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| 4.17 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол** | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| 4.18 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры футбол** | 3 | 0 | 3 | https://resh.edu.ru |
| **Итого по разделу** | | **52** | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 8 | 0 | 8 | https://www.gto.ru/ |
| **Итого по разделу** | | **8** | | | |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **68** | **0** | **68** | |

## Учебно-методическое обеспечение

- Примерная программа начального общего образования по физической культуре 1-4 классы: учебно-методическое пособие/предметная линия учебников А.П.Матвеева. – М.: Просвещение, 2021.

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных организаций автора А. П. Матвеева:

Физическая культура. 1 класс;

Физическая культура. 2 класс;

Физическая культура. 3 класс;

Физическая культура. 4 класс.


1. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
2. Бельды Владимир Чубакович Нанайские игры: Учебно-методическое пособие.- Хабаровск: Кн. Издво, 1989. -176 с.
3. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
4. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003.

– 55 с.

5. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
6. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия ≪Безопасность жизнедеятельности≫.


## Электронные ресурсы:

1. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.fizkulturavshkole.ru/ свободный.
2. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/ свободный.
3. https://www.gto.ru/ - Официальный сайт ВФСК ГТО.
4. https://resh.edu.ru – Российская электронная школа.

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ