МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Кинельское управление образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ № 5 "ОЦ "Лидер" г.о. Кинель

Утверждена
приказом ГБОУ СОШ № 5
«ОЦ «Лидер» г.о. Кинель
№ 672 от 30.08.2022г.
Директор _____ В.С.Тепаев

Проверена и рекомендована
к утверждению
заместитель директора по УР

Попова Н. Н. _____
29 августа 2022г.

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
МО учителей физической культуры и
эстетического цикла

(Протокол № 1 от 29 августа 2022г.)
Руководитель _____Дерябина М.А.

Рабочая программа

(ID 3075839)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год

Подписан: Тепаев В.С.
DN: C=RU, O="ГБОУ СОШ №5 ""ОЦ ""Лидер""", CN=Тепаев В.С., E=lider_school_knl@samara.edu.ru
Местоположение: 008f dc 98 12 49 30 4c 08
Дата: 2022.09.01 06:55:09+04'00'

Составлена
учителем __Автайкиным Ю.М.

г. Кинель 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 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 в 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 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.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Основы знаний о физической культуре	*В процессе урока*
1	Легкая атлетика	22
2	Гимнастика с элементами акробатики	14
3	Подвижные и спортивные игры	18
4	Лыжная подготовка	12
	ИТОГО:	**66**

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1.	Козел гимнастический	П
2.	Канат для лазанья	П
3.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.	Стенка гимнастическая	П
5.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
8.	Палка гимнастическая	К
9.	Скакалка детская	К
10.	Мат гимнастический	П
11.	Гимнастический подкидной мостик	Д
12.	Обруч пластиковый детский	Д
13.	Планка для прыжков в высоту	Д
14.	Стойка для прыжков в высоту	Д
15.	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
16.	Рулетка измерительная	К
17.	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
18.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
19.	Сетка волейбольная	Д
20.	Аптечка	Д

Календарно - тематическое планирование. 1 класс

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Содержание раздела. Тема урока	Тип урока	Предметные результаты
Лёгкая атлетика-9 ч					
1	сент	1	Инструктаж по ТБ. Команды «Равняйсь», «Смирно», «В одну шеренгу становись».	Вводный	**Предметные результаты:** строиться в одну шеренгу, выполнять команды «Равняйсь», «Смирно», «В одну шеренгу становись», «Налево в обход шагом марш» и организационные методические требования, которые применяются на уроке физической культуры.
2	сент	1	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.	Изучение нового материала	**Предметные результаты:** иметь представление о ходьбе под счёт, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и бега.
3	сент	1	Бег с ускорением. Бег 30м, 60м.	Комбини-рованный	**Предметные результаты:** иметь представление о ходьбе под счёт, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и бега.
4	сент	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	Изучение нового материала	**Предметные результаты:** иметь представление о прыжках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и прыжков.
5	сент	1	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	Изучение нового материала	**Предметные результаты:** иметь представление о прыжках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и прыжков.
6	сент	1	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Тестирование.	Контроль	**Предметные результаты:** иметь представление о прыжках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и прыжков.
7	сент	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	Изучение нового материала	**Предметные результаты:** иметь представление о технике метания малого мяча.
8	сент	1	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние.	Изучение нового материала	**Предметные результаты:** иметь представление о технике метания малого мяча.
9	окт	1	Техника метание малого мяча из положения стоя. Тестирование.	Контроль	**Предметные результаты:** проверить умение владеть техникой метания малого мяча.
Гимнастика-14 ч					
10	окт	1	Группировка. Перекаты в группировке	Изучение нового	**Предметные результаты:** иметь общее представление о группировке, перекатах, организовывать здоровьесберегающую

				материала	жизнедеятельность с помощью разминки на матах, иметь общее представление о том какую первую помощь оказать при травмах и от чего можно травму получить, технике перелезания через коня.
11	окт	1	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** иметь общее представление о группировке, перекатах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах.
12	окт	1	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** иметь общее представление о группировке, перекатах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах.
13	окт	1	Преодоление простейшей полосы препятствий	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** иметь представление о выборе способа преодоления препятствия, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на сохранение правильной осанки, преодоление полосы препятствия.
14	окт	1	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Тестирование	Контроль	**Предметные результаты:** проверить технику выполнения перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах.
15	окт	1	Эстафеты с элементами гимнастики.	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** участвовать в эстафете, знать правила поведения в игровой деятельности
16	нояб	1	Стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок вперед.	Изучение нового материала	**Предметные результаты:** иметь общее представление о перестроении по звеньям по заранее установленным местам, размыкании на вытянутые в стороны руки; выполнять стойку на лопатках, согнув ноги, кувырок вперед.
17	нояб	1	Перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках, согнув ноги.	Изучение нового материала	**Предметные результаты:** выполнять перекат вперед в упор присев из стойки на лопатках, согнув ноги.
18	нояб	1	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов.	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** демонстрировать кувырок в сторону, выполнять, акробатические соединения из разученных элементов.
19	нояб	1	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** иметь общее представление об упражнениях на равновесие на гимнастической скамейке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах.
20	нояб	1	Лазание по гимнастической стенке и канату.	Изучение нового	**Предметные результаты:** иметь общее представление об упражнениях на равновесие на гимнастической скамейке и

				материала	лазании по канату; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах.
21	нояб	1	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** демонстрировать умение в лазании по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.
22	нояб	1	Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи.	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** знать технику ходьбы по рейке гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи.
23	дек	1	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.	Совершенство вание ЗУН	**Предметные результаты:** демонстрировать лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног.
Спортивные игры – 12ч					
24	дек	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Совершенство вание	**Предметные результаты: :** иметь общее представление о эстафетах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр.
25	дек	1	Техника передачи мяча способом «снизу»	Совершенство вание ЗУН	**Предметные результаты:** иметь представление о технике бросания мяча в кольцо способом «снизу», о технике передачи мяча способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом.
26	дек	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Совершенство вание ЗУН	**Предметные результаты:** иметь представление о технике бросания мяча в кольцо способом «снизу», о технике передачи мяча способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом.
27	дек	1	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** иметь представление о технике бросания мяча в кольцо способом «снизу», о технике передачи мяча способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом.
28	дек	1	Ведение мяча в шаге	Совершенство вание ЗУН	**Предметные результаты:** иметь представление о технике ведения мяча в шаге, о технике передачи мяча способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом.
29	дек	1	Ведение мяча в беге	Совершенство вание ЗУН	**Предметные результаты:** иметь представление о технике ведения мяча в беге, о технике передачи мяча способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом.
30	дек	1	Бросок мяча в кольцо снизу на месте.	Совершенство	**Предметные результаты:** иметь представление о технике

			Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	вание ЗУН	бросания мяча в кольцо способом «снизу», о технике передачи мяча способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом.
31	янв	1	Передача мяча парами в движении.	Совершенство вание ЗУН	**Предметные результаты:** иметь представление о технике бросания мяча в кольцо способом «снизу», о технике передачи мяча парами в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом.
32	янв	1	Передача мяча способом «снизу» на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Совершенство вание ЗУН	**Предметные результаты:** иметь представление о технике бросания мяча в кольцо способом «снизу», о технике передачи мяча способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом.
33	янв	1	Бросок мяча в кольцо. Тестирование.	Контроль	**Предметные результаты:** уметь выполнять бросок мяча в кольцо способом «снизу», о технике передачи мяча способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом.
34-35	янв	2	Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.	Совершенство вание ЗУН	**Предметные результаты:** иметь представление о технике ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков.
Лыжная подготовка – 12ч					
36	янв	1	Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. «По местам» «Найди пару»	Изучение нового материала	- участвовать в беседе на теме «Переохлаждение и его предупреждение на занятиях по лыжам и во время самостоятельного гуляния зимой» – выполнять технику передвижения на лыжах
37	янв	1	Ознакомление с техникой ступающего шага. «Бегуны и метатели»	Изучение нового материала	- выполнять технику передвижения на лыжах (техника ступающего шага); - проявлять выносливость (пройти дистанцию 500 м ступающим шагом).
38	февр	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. «Гонки на санках»	Комплекс-ный	- выполнять технику передвижения на лыжах (передвижение ступающим шагом; п\и «Гонки на санках»); - проявлять выносливость (передвижение по пересеченной местности до 1000 м, ступающим, а кто может – скользящим шагом).
39	февр	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах. «Знак качества»	Комплекс-ный	- демонстрировать технику передвижения на лыжах; - проявлять выносливость; - выполнять технику поворот на месте переступанием; - выполнять технику одноопорного скольжения без палок с

					размашистым движением рук и попеременным скольжением.
40	февр	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах. «Попади снежком в цель»	Изучение нового материала	- демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок; - проявлять выносливость (ходьба на лыжах до 2000 м).
41	февр	1	Ознакомление с техникой подъема и спуска со склона. «Лисенок – медвежонок»	Комплекс-ный	- выполнять технику подъема на склон, спуска со склона, скольжения без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой; - демонстрировать технику скольжения; - проявлять выносливость на занятиях
42	февр	1	Тестирование техники скольжения без палок. «Быстрый лыжник»	Контроль	- выполнять технику скольжения без палок; - знать требования к технике выполнения подъемов и спусков со склонов; - демонстрировать низкую стойку в момент спуска с горки;
43	февр	1	Закрепление техники подъема и спуска. «Кто быстрее?»	Совершенство вание ЗУН	- выполнять технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске); - проходить дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью; - проявлять выносливость на занятиях
44	февр	1	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. «Не задень»	Совершенство вание ЗУН	- демонстрировать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге; - участвовать в эстафете с поворотами; - проявлять выносливость при прохождении дистанции до 1000 м с палками.
45	март	1	Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. «Быстро шагай»	Комплекс-ный	- выполнять нормативное время по технике подъемов и спусков; - демонстрировать технику подъемов и спусков со склонов; - демонстрировать технику низкой стойки в момент спуска с горки.
46	март	1	Соревнования на дистанции 500 м. «Альпинисты»	Совершенство вание ЗУН	- участвовать в эстафете с этапом до 50 м (2-3 раза). – участвовать в соревнованиях на дистанции 500 м с раздельным стартом через 10-20с парами (девочки после мальчиков). -проявлять выносливость на занятиях (ходьба на лыжах до 2000 м, п\и «Гонки на санках»).
47	март	1	Контроль прохождения дистанции на лыжах. «Быстрый лыжник»	Контроль	- выполнять нормативное время при прохождении дистанции на лыжах; -проявлять выносливость на занятиях (ходьба на лыжах по

					учебной лыжне за учителем, п\и «Гонки на санках»).
Подвижные и спортивные игры – 6 ч.					
48	март	1	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	Изучение нового материала	**Предметные результаты:** иметь общее представление об эстафетах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр.
49	март	1	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	Совершенствование ЗУН	**Предметные результаты:** иметь общее представление об эстафетах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр.
50	март	1	ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Выстрел в небо». Эстафеты.	Комплекс-ный	**Предметные результаты: :**иметь общее представление о эстафетах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр.
51	март	1	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН	**Предметные результаты:** иметь общее представление об эстафетах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр.
52	март	1	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	Совершенствование ЗУН	**Предметные результаты:** иметь общее представление об эстафетах с мячами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр.
53	апр	1	Веселые старты	Совершенствование ЗУН	**Предметные результаты:** иметь общее представление об эстафетах, веселых стартах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр.
Лёгкая атлетика-13 ч					
54	апр	1	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре.	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр.
55	апр	1	Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости упражнений (эстафета «Космонавты» с включением элементов бега, прыжков, равновесия: кто дальше; кто быстрее).
56	апр	1	Тестирование. Бег на 30 м. Игра «Кто быстрее встанет в круг»	Контроль	- выполнять технику бега, прыжков, - выполнять норматив по бегу 30 м согласно возрасту.

57	апр	1	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. «Гонка мячей»	Совершенство вание ЗУН	- демонстрировать технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног (прыжок в длину с места толчком двух ног; впрыгивание на возвышение 30 см); - участвовать в соревнованиях по бегу с преодолением простейших препятствий.
58	апр	1	Техника выполнения прыжков. Бег 1000м. Игра «Конники – спортсмены».	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты и скоростной выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр.
59	апр	1	Техника выполнения прыжков. Тестирование по бегу на 1000 м.		- демонстрировать технику прыжков; - выполнять норматив по бегу на 1000 метров согласно возрасту.
60	апр	1	Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** совершенствовать технику бега на 60 м.
61-62	май	2	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** владеть навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки направленной на подготовку организма к прыжкам в длину и подвижных игр.
63	май	1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** владеть техникой прыжка в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.
64	май	1	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Тестирование.	Контроль	**Предметные результаты:** демонстрировать умение владения техникой прыжка в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.
65	май	1	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ.	Комплекс-ный	**Предметные результаты:** иметь первоначальные представления о технике метания малого мяча в цель, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и игр с метанием.
66	май	1	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3–4 метров. Тестирование.	Контроль	**Предметные результаты:** демонстрировать владение техникой метания малого мяча в цель

Информационно – методическое обеспечение

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (в ред. приказов Минобрнауки России от 31.05.2021).
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы». В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2018.
3. «Справочник учителя физической культуры». П.А.Киселев, С.Б.Киселева. - Волгоград: Учитель, 2018.
4. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. -9-е изд. - М.: Просвещение, 2021.
5. Физическая культура. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Рабочая программа по физической культуре. 1- 4 классы. – Волгоград: Учитель, 2018.