# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Цимлянского района

МБОУ Маркинская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Паршина О.П. Кардакова Л.И. Малахова С.С.

Протокол №1

от "25" августа2022 г.

Протокол №1

от "25" августа 2022 г.

Приказ №170

от "25" августа2022 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3761594)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Куди Инна Анатольевна учитель начальных классов

ст.Маркинская 2022

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее

— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета

«Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет

«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета

«Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно- развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно- творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

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

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

# ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат

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

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

* + умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
  + умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
  + умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
  + умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

## Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

## Физические упражнения

### Упражнения по видам разминки

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

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

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

### Подводящие упражнения

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

### Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

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

### Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

### Игрыиигровыезадания, спортивныеэстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

### Организующиекомандыиприёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

# ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

## Патриотическое воспитание:

* + ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

## Гражданское воспитание:

* + представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

## Ценности научного познания:

* + знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
  + познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
  + познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
  + интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

## Формирование культуры здоровья:

* + осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

## Экологическое воспитание:

* + экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
  + экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1. **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:
   * ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
   * выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
   * моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
   * устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
   * классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
   * приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
   * самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
   * формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
   * овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
   * использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
   * использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.
2. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:
   * вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
   * описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
   * строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
   * организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
   * проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
   * продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
   * конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
3. **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

* + оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
  + контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
  + предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
  + проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
  + осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

* + гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
  + игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
  + туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
  + спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

## Знания о физической культуре:

* + различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
  + формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
  + знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
  + знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
  + знать основные виды разминки.

## Способы физкультурной деятельности:

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

* + выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
  + составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

## Физическое совершенствование:

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* + осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно- двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
  + упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
  + осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
  + осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
  + осваивать способы игровой деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 2 | 0 | 2 | 02.09.2022  01.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 2 | 1 | 1 | 06.09.2022  08.09.2022 | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 2 | 0 | 2 | 13.09.2022  09.09.2022 | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 1 | 15.09.2022 | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/ |
| Итого по разделу | | 4 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 1 | 20.09.2022 | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; | Устный опрос; | https://[www.youtube.com/watch?v=A\_b56V4SRZg](http://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 3 | 0 | 3 | 22.09.2022  27.09.2022 | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;  наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;  разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); | Практическая работа; Работа на уроке; | https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v- fizicheskih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 7 | 0 | 7 | 29.09.2022  13.10.2022 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;  разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;  разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; | Практическая работа; Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 10 | 1 | 10 | 14.10.2022  15.11.2022 | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;  разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);;  разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону); | Практическая работа; Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 10 | 1 | 9 | 17.11.2022  08.12.2022 | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;  обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;;  обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;;  разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; | Практическая работа; Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 10 | 0 | 10 | 09.12.2022  12.01.2023 | обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде); | Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 5 | 1 | 4 | 13.01.2023  24.01.2023 | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;  разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом  в правую и левую сторону);; | Тестирование; Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 7 | 0 | 7 | 26.01.2023  16.02.2023 | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;  разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; | Работа на уроке; | https://[www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA](http://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA) |
| 4.9 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 28 | 0 | 28 | 17.02.2023  04.05.2023 | разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;  обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;  играют в разученные подвижные игры; | Работа на уроке; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
| Итого по разделу | | 81 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 10 | 5 | 5 | 05.05.2023  25.05.2023 | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Тестирование; Работа на уроке; | https://[www.gto.ru/](http://www.gto.ru/) |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 97 | 9 | 88 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Урок физической культуры в школе | 1 | 0 | 1 | 01.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Правила поведения на уроке физической культуры | 1 | 0 | 1 | 02.09.2022 | Устный опрос; |
| 3. | Режим дня | 1 | 0 | 1 | 06.09.2022 | Устный опрос; |
| 4. | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | 1 | 0 | 08.09.2022 | Контрольная работа; |
| 5. | Основные правила личной гигиены | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Устный опрос; Работа на уроке; |
| 6. | Комплекс упражнений утренней гимнастики: | 1 | 0 | 1 | 13.09.2022 | Устный опрос; Работа на уроке; |
| 7. | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 1 | 15.09.2022 | Устный опрос; Работа на уроке; |
| 8. | Спортивное оборудование и инвентарь. Спортивная одежда | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | Устный опрос; |
| 9. | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | 20.09.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10. | Физические упражнения: исходные положения | 1 | 0 | 1 | 22.09.2022 | Устный опрос; Работа на уроке; |
| 11. | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022 | Устный опрос; |
| 12. | Организующие команды | 1 | 0 | 1 | 27.09.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Отработка навыков выполнения организующих команд | 1 | 0 | 1 | 29.09.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | 0 | 1 | 30.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 15. | Упражнения общей разминки | 1 | 0 | 1 | 04.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Упражнения общей разминки | 1 | 0 | 1 | 06.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Упражнения общей разминки: («жираф») | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | Упражнения общей разминки: («конькобежец») | 1 | 0 | 1 | 11.10.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Партерная разминка: ("лягушонок") | 1 | 0 | 1 | 13.10.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Партерная разминка: («крестик»); | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Партерная разминка: («велосипед») | 1 | 0 | 1 | 18.10.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Закрепление выполнения упражнений общей разминки | 1 | 1 | 0 | 20.10.2022 | Контрольная работа; |
| 23. | Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности | 1 | 0 | 1 | 25.10.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса | 1 | 0 | 1 | 27.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | Группировка, кувырок в сторону | 1 | 0 | 1 | 8.11.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Закрепление техники выполнения подводящих упражнений | 1 | 1 | 0 | 11.11.2022 | Тестирование; |
| 29. | Группировка, кувырок в сторону | 1 | 0 | 1 | 15.11.2022 | Устный опрос; |
| 30. | Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону | 1 | 0 | 1 | 17.11.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 | 22.11.2022 | Практическая работа; |
| 33. | Режим дня | 1 | 0 | 1 | 24.11.2022 | Практическая работа; |
| 34. | Основные правила личной гигиены | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическая работа; |
| 35. | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 1 | 29.11.2022 | Практическая работа; |
| 36. | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Практическая работа; |
| 37. | Упражнения со скакалкой: | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Практическая работа; |
| 38. | Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой | 1 | 0 | 1 | 06.12.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | Практическая работа; |
| 40. | Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическая работа; |
| 41. | Прыжки через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 | 13.12.2022 | Практическая работа; |
| 42. | Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Практическая работа; |
| 43. | Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| 44. | Подвижные игры со скакалкой | 1 | 0 | 1 | 20.12.2022 | Практическая работа; |
| 45. | Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | Практическая работа; |
| 46. | Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Практическая работа; |
| 47. | Подвижные игры со скакалкой | 1 | 0 | 1 | 27.12.2022 | Практическая работа; |
| 48. | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом | 1 | 0 | 1 | 10.01.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Упражнения с мячом: передача мяча из руки в руку | 1 | 1 | 0 | 12.01.2023 | Тестирование; |
| 50. | История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Правила безопасности на уроке легкой атлетики.  Техника челночного бега с высокого старта | 1 | 0 | 1 | 17.01.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 1 | 19.01.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе".  Способы передвижения | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | Практическая работа; |
| 54. | Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения | 1 | 0 | 1 | 24.01.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Танцевальные шаги:  «полечка» | 1 | 0 | 1 | 26.01.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Танцевальные шаги:  «ковырялочка» | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения | 1 | 0 | 1 | 31.01.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг".  Способы передвижения | 1 | 0 | 1 | 2.02.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза») | 1 | 0 | 1 | 3.02.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | 14.02.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом | 1 | 0 | 1 | 16.02.2023 | Практическая работа; |
| 62. | Отработка навыков выполнения прыжков | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Практическая работа; |
| 63. | Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам». | 1 | 1 | 0 | 21.02.2023 | Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | 28.02.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 1 | 02.03.2023 | Практическая работа; |
| 66. | Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическая работа; |
| 67. | Прыжки через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 | 07.03.2023 | Практическая работа; |
| 68. | Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку | 1 | 0 | 1 | 09.03.2023 | Практическая работа; |
| 69. | Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическая работа; |
| 70. | Подвижные и спортивные игры. Т.Б. | 1 | 0 | 1 | 14.03.2023 | Практическая работа; |
| 71. | Бросок и ловля мяча. Баскетбол | 1 | 0 | 1 | 16.03.2023 | Практическая работа; |
| 72. | Отработка навыков броска и ловли мяча | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическая работа; |
| 73. | Одиночный отбив мяча от пола. | 1 | 0 | 1 | 28.03.2023 | Практическая работа; |
| 74. | Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола | 1 | 0 | 1 | 30.03.2023 | Практическая работа; |
| 75. | Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом | 1 | 0 | 1 | 31.03.2023 | Практическая работа; |
| 76. | Игровые задания с мячом | 1 | 0 | 1 | 04.04.2023 | Практическая работа; |
| 77. | Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения | 1 | 0 | 1 | 06.04.2023 | Практическая работа; |
| 78. | Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву» | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическая работа; |
| 79. | Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей» | 1 | 0 | 1 | 11.04.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80. | Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?» | 1 | 0 | 1 | 13.04.2023 | Практическая работа; |
| 81. | Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки» | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическая работа; |
| 82. | Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 | 18.04.2023 | Практическая работа; |
| 83. | Подвижная игра "Космонавты" | 1 | 0 | 1 | 20.04.2023 | Практическая работа; |
| 84. | Подвижные игры разных народов. | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Практическая работа; |
| 85. | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 1 | 25.04.2023 | Практическая работа; |
| 86. | Броски мяча в корзину. | 1 | 0 | 1 | 27.04.2023 | Практическая работа; |
| 87. | Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы» | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Практическая работа; |
| 88. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | 02.05.2023 | Практическая работа; |
| 89. | Бег на 30 м (с) | 1 | 0 | 1 | 04.05.2023 | Практическая работа; |
| 90. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с) | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Практическая работа; |
| 91. | Челночный бег 3х10 м (с) | 1 | 1 | 0 | 11.05.2023 | Тестирование; |
| 92. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | Практическая работа; |
| 93. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 | 1 | 0 | 16.05.2023 | Тестирование; |
| 94. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 18.05.2023 | Практическая работа; |
| 95. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 1 | 0 | 19.05.2023 | Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 96. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м | 1 | 0 | 1 | 23.05.2023 | Практическая работа; |
| 97. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 1 | 0 | 25.05.2023 | Тестирование; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 97 | 9 | 88 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.; Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1,](http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1) [http://school-collection.edu.ru,](http://school-collection.edu.ru/) [http://www.openclass.ru,](http://www.openclass.ru/) <http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

* Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>
* Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/>
* Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
* Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib
* сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
* сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>
* газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для мини-футбола; корт для игры в хоккей; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол; гимнастический городок с тренажерами.

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая,

напольное, канат для лазания, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и

хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.