РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образованияна2022-2023учебный год

Составитель:Савельев Игорь Васильевич

Учитель физической культуры

2022-2023гг

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основетребований к результатам освоения основной образовательной программы начального общегообразования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начальногообщего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примернойпрограммевоспитания(одобрена решениемФУМОот02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества ввоспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличенияпродолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющаязакономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, икачественноеобразованиевчастифизическоговоспитания,физическойкультурыдетейдошкольногоиначального возраста определяетобразжизни на многиегоды.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку историческисложившихсясистемфизическоговоспитанияявляютсягимнастика,игры,туризм,спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастическиеупражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий,эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функцииорганизма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которыевыполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией иоцениваются 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, эффективностькоторых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодолениярасстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий,исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзнойспортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальныхспортивныхрезультатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии сФедеральнымгосударственнымобразовательнымстандартомначальногообщегообразования(далее

— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнениядля формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования,повышенияфизической и умственнойработоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованиемгимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решитьзадачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения дляразвития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастнойпериод начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно изначительноих развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре испорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях инавыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических испортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплексаГТОидругиепредметныерезультатыФГОСНОО,атакже

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания,одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протоколот2 июня2020 года №2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составлениярабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегииобучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»;устанавливаетобязательноепредметноесодержание,предусматриваетраспределениеегопоклассами структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественныехарактеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделами рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметныхсвязей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможностипредмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программыначального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре науровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебныхдействийученика по освоениюучебногосодержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечениивнесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего,основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательноевыполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физическогоразвития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепциимодернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательныхорганизациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы,научныеиметодологическиеподходыкизучениюфизическойкультурывначальнойшколе.

ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГОКУРСА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельностьчеловекасобщеразвивающейнаправленностьюсиспользованиемосновныхнаправленийфизическойкультуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем:гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности ихиспользования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессеовладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье,совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активноразвиваютсямышление, творчествои самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использованииформ,средствиметодовобучения.Существеннымкомпонентомсодержанияучебногопредмета

«Физическаякультура»являетсяфизическоевоспитаниегражданРоссии.Учебныйпредмет

«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественномзначении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знанияобеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различнымвидамдеятельности, повышаютих общуюкультуру.

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные вКонцепциимодернизациипреподаванияучебногопредмета«Физическаякультура»в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержаниипрограммы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики дляправильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации,моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений вигровойдеятельности.

Программаобеспечиваетсозданиеусловийдлявысокогокачествапреподаванияучебногопредмета

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

а)сохранениенаселения,здоровьеиблагополучиелюдей;

б)созданиевозможностейдлясамореализациииразвитияталантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственногообразовательногостандартаначального общегообразования.

Восновепрограммылежатпредставленияобуникальностиличностикаждогоучащегосяначальнойшколы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом,профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающихусловия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамкахединогообразовательного пространстваРоссийской 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 уобучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения,навыкиведенияздорового ибезопасного образажизни;выполнитьнормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностейобучающихсяначальнойшколы;навоспитаниеличностныхкачеств,включающихвсебяготовностьи способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческоенестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувствадоброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживаниячувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде;проявлятьлидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающейпедагогики,котораяопределяетповышениевниманияккультурефизическогоразвития,ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения,физическоевоспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей формефизкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграцииинтеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физическойкультурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Дляознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивныеупражненияиспортивныеигровыезадания.Дляознакомлениястуристическимиспортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программыобеспечиваетдостаточныйобъёмпрактико-ориентированных знанийиумений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура»состоитизследующих компонентов:

* знанияофизическойкультуре(информационныйкомпонентдеятельности);
* способыфизкультурнойдеятельности(операциональныйкомпонентдеятельности);
* физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности),которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительнуюдеятельность.

Концепцияпрограммыосновананаследующихпринципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности ипоследовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, атакже определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами ихсодержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части,теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программеуделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но ипоследовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательностьсамих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности ипоследовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качествмладшихшкольниковсучётомихсенситивногопериодаразвития:гибкости,координации,быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерностипостроения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями,частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесносвязан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается вповторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности,улучшаетфизическуюподготовленностьобучающегося.

*Принципвозрастнойадекватностинаправленийфизическоговоспитания.*Программаучитываетвозрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствуетгармоничномуформированиюдвигательных уменийи навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкоеиспользование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельствавсех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержанияпрограммы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль,поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной изсвоихспециальных задачвсестороннее развитие органовчувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означаеттребование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитаниявозможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовностьобучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяетсямера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического иинтеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся впреднамеренном,целеустремлённоми волевомповедении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагаетосмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание ипоследовательностьтехникивыполненияупражнений(комплексовупражнений),техникидыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатсясамостоятельнои творческирешатьдвигательные задачи.

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

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие игибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физическогоразвития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которыеописаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболееэффективныхрезультатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного кнеизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материаларекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических уменийинавыковвучебнойисамостоятельнойфизкультурной,оздоровительнойдеятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого являетсяформирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. Всодержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволитуспешнодостигнутьпланируемыхрезультатов—предметных,метапредметныхиличностных.

ЦЕЛИИЗУЧЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разностороннефизически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры дляукрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности иорганизацииактивного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательнойпрограммы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» всоответствиис ФГОСНОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебногопредмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физическойкультуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных нафизических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития ифизического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и какодногоизосновных компонентовобщей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решатьпреемственнокомплексосновныхзадачфизическойкультурынавсехуровняхобщегообразования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активностичеловека,включаязнанияоприроде(медико-биологическиеосновыдеятельности),знанияочеловеке(психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологическиеосновыдеятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненноважных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепленияздоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основнойгимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовыватьздоровьесберегающуюжизнедеятельность(распорядокдня,утренняягимнастика,гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности привыполнениифизическихупражненийиразличныхформдвигательнойдеятельностиикакрезультат

* физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.Нарядус этим программа обеспечивает:
	+ единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с цельюреализацииравныхвозможностейполучениякачественногоначальногообщегообразования;
	+ преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего иосновногообщего образования;
	+ возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности сучётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей,детейс ограниченными возможностями здоровья);
	+ государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развитияобучающихся;
	+ овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневнойжизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний,расширениявозможностей личногообразовательного маршрута;
	+ формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальнойстратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировоеспортивноенаследие;
	+ освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого врешение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих икомандныхвозможностей.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программеявляются:

* + умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средствафизической культуры для достижения цели динамики личного физического развития ифизическогосовершенствования;
	+ умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать сосверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательнойдеятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь приизучениии выполнении физических упражнений;
	+ умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общенияи взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информациина заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполненияфизических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровыхзаданий;
	+ умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений,слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнениизаданий,ставитьпередсобойзадачигармоничного физическогоразвития.

Местоучебногопредмета«Физическаякультура»вучебномплане

Общеечислочасов,отведённыхнаизучениепредмета«Физическаякультура»в1классе,составляет66часов.

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

Физическаякультура.Культурадвижения.Гимнастика.Регулярныезанятияфизическойкультуройврамкахучебной ивнеурочной деятельности.Основные разделыурока.

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

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастическихупражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографическиепозиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда длязанятийфизическимиупражнениями.Техникабезопасностипривыполнениифизическихупражнений,проведении игр и спортивных эстафет.

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

Физическиеупражнения

Упражненияповидамразминки

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общейразминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техникивыполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полнойстопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шагис 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 позицийу опоры.

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

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения дляразогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышцспиныиувеличенияихэластичности(«рыбка»);упражнениядляразвитиягибкостипозвоночникаиплечевогопояса («мост»)изположениялёжа.

Подводящиеупражнения

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

Упражнениядляразвитиямоторикиикоординациисгимнастическимпредметом

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

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.Перекатмячапо полу,порукам. Бросокиловлямяча.Игровые заданиясмячом.

Упражнениядляразвитиякоординациииразвитияжизненноважныхнавыковиумений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременнокаждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двухногвперёд,назад, споворотом насорокпятьи девяностоградусоввобестороны.

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

Игрыиигровыезадания,спортивныеэстафеты

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

Организующиекомандыиприёмы

Освоениеуниверсальныхуменийпривыполненииорганизующихкоманд.

ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программначального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимисяличностных,метапредметныхипредметныхрезультатовпофизическойкультуре.

ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходеобучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации всоответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственнымиценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессамсамопознания,саморазвитияи социализацииобучающихся.

Личностныерезультатыосвоенияпредмета«Физическаякультура»вначальнойшколеотражаютготовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опытадеятельностина их основе.

Патриотическоевоспитание:

* + ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому инаучному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества,способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд повидам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественныхтенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научныхзнанияхо человеке.

Гражданскоевоспитание:

* + представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательныхзадач,освоениеивыполнениефизическихупражнений,созданиеучебныхпроектов,стремлениек взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовностьоценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых нормс учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержкисверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношениеприобъяснении ошибоки способовихустранения.

Ценностинаучногопознания:

* + знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека вроссийскойкультурно-педагогической традиции;
	+ познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре,необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития ифизическогосовершенствования;
	+ познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы сучебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствамиинформационныхтехнологий;
	+ интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность ксамообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности иуровняобучениявдальнейшем.

Формированиекультурыздоровья:

* + осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственноеотношениекрегулярнымзанятиямфизическойкультурой,втомчислеосвоениюгимнастическихупражненийиплаваниякакважныхжизнеобеспечивающихумений;установканаздоровыйобраз жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физическойкультуройи спортом.

Экологическоевоспитание:

* + экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, егопотребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение ксобственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правилбезопасногоповедениявситуациях,угрожающих здоровьюижизни людей;
	+ экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативнойисоциальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуреотражаютовладениеуниверсальными познавательнымидействиями.

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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуреотражаютовладениеуниверсальнымиучебными действиями,втом числе:

1. **Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**,отражающиеметодыпознанияокружающегомира:
	* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределахизученного),применятьизученнуютерминологиювсвоихустныхиписьменныхвысказываниях;
	* выявлятьпризнакиположительноговлияниязанятийфизическойкультуройнаработуорганизма,сохранениеего здоровьяи эмоциональногоблагополучия;
	* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений,плавании;
	* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитиефизическихкачеств;
	* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённымклассификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физическоговоспитания, по преимущественной целевой направленности их использования,преимущественномувоздействиюнаразвитиеотдельныхкачеств(способностей)человека;
	* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыковплавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальнойподготовкиповидуспорта(повыбору),туристическихфизическихупражнений;
	* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений дляутреннейгимнастикисиндивидуальнымдозированиемфизическихупражнений;
	* формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числедля целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии ссенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действоватьдажевситуациях неуспеха;
	* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающимисущественные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и уменияв области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебныхпредметов;
	* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотравидеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе сиспользованиемгимнастических,игровых,спортивных,туристическихфизическихупражнений;
	* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебныхи практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оцениватьобъективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебныхзадач.
2. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способностьобучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения вконкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности вустнойи письменной форме:
	* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения идополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать;выслушиватьразные мнения, учитыватьих вдиалоге;
	* описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучиечеловека;
	* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил привыполнениифизическихдвижений,виграхиигровыхзаданиях,спортивныхэстафетах;
	* организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты,выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общейдеятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществлениедействийдлядостижениярезультата;
	* проявлятьинтерескработетоварищей;вдоброжелательнойформекомментироватьиоценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать принеобходимостипомощь;
	* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задачвыполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной ивнешкольнойфизкультурной деятельности;
	* конструктивноразрешатьконфликтыпосредствомучётаинтересовсторонисотрудничества.
3. **Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**,отражающиеспособностиобучающегося

строитьучебно-познавательнуюдеятельность,учитываявсееёкомпоненты(цель,мотив,прогноз,средства,контроль, оценка):

* + оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятиеутомляемости,улучшениенастроения,уменьшениечастотыпростудныхзаболеваний);
	+ контролироватьсостояниеорганизманаурокахфизическойкультурыивсамостоятельнойповседневнойфизическойдеятельностипопоказателямчастотыпульсаисамочувствия;
	+ предусматриватьвозникновениевозможныхситуаций,опасныхдляздоровьяижизни;
	+ проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных плановорганизации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в томчислефизкультурно-спортивной,деятельности;анализироватьсвоиошибки;
	+ осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность сиспользованиемразличныхсредствинформациии коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опытучащихсявфизкультурной деятельности.

Всоставепредметныхрезультатовпоосвоениюобязательногосодержания,установленногоданнойпрограммой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способыдействий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детейвозраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации,преобразованиюи применениювразличных учебныхи новых ситуациях.

Всоставпредметныхрезультатовпоосвоениюобязательногосодержаниявключеныфизическиеупражнения:

* + гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданныхдвижений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия настроение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационнойсложностьювсех движений;
	+ игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений,бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии сизменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм вцелом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить всоответствииспредлагаемойтехникойвыполненияиликонечнымрезультатомзаданияит.п.);
	+ туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодолениепрепятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оцениваетсякомплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния ипрепятствийна местности;
	+ спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственностандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и являетсяпредметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последнейгруппе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп,если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения,спортивныеигровыеупражнения, спортивныетуристические упражнения).

**Предметныерезультаты**отражаютсформированностьуобучающихсяопределённыхумений.

1. Знанияофизическойкультуре:
	* различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм,спорт);
	* формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принциповличной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале ина улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образажизни;
	* знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятийфизическимиупражнениями(вспортивномзале,наспортивнойплощадке,вбассейне);
	* знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельныхзанятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать ираскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничногоразвития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости икоординационныхспособностей;
	* знатьосновныевидыразминки.
2. Способыфизкультурнойдеятельности:

*Самостоятельныезанятияобщеразвивающимииздоровьеформирующимифизическимиупражнениями:*

* + выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя,сидяи приходьбе;упражнениядляразвитиягибкостии координации;
	+ составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утреннейгимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять идемонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать ихзначениясрекомендуемыми длягармоничного развитиязначениями.

*Самостоятельныеразвивающие,подвижныеигрыиспортивныеэстафеты,строевыеупражнения:*

* + участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, сзаданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов;выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристическойдеятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды истроевыеупражнения.
1. Физическоесовершенствование:

*Физкультурно-оздоровительнаядеятельность:*

* + осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательногоаппарата,включаягимнастическийшаг,мягкий бег;
	+ упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация),эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, иразвитиясилы, основаннойна удержании собственноговеса;
	+ осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростныхспособностей,втомчислесиспользованиемгимнастическихпредметов(скакалка,мяч);
	+ осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыкови умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ногепопеременно;прыжкитолчкомс двухногвперёд, назад,споворотом вобестороны;
	+ осваиватьспособыигровойдеятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,формыконтроля** | **Электронные(цифровые)образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| Раздел1.**Знанияофизическойкультуре** |
| 1.1. | **Правила поведения на уроках физическойкультуры. Общие принципы выполненияфизических упражнений. Гимнастическийшаг.Гимнастический(мягкий)бег.****Основныехореографическиепозиции** | 1 | 0 | 0 | 05.09 | Находить необходимую информациюпотемам:Гимнастика.Игры.Туризм.Спорт;Определять понятие: Физическаякультура;Понимать разницу в задачахфизической культуры и спорта;Формулироватьобщиепринципывыполнения гимнастическихупражнений;Определятьикраткохарактеризоватьпонятие «Здоровый образ жизни»;Пониматьиформулироватьзадачи«ГТО»;Уметьсоставлятьраспорядокдня;Знать правила личной гигиены иправилазакаливания;Пониматьиотличатьфизическиекачества«Гибкость»и«Координация». Описывать формынаблюдения за динамикой развитиягибкости и координационныхспособностей;Определять состав одежды длязанятий физическими упражнениями,основной перечень необходимогоспортивного оборудования иинвентаря для занятий основнойгимнастикой;Знать строевые команды иопределенияприорганизациистроя;Понимать и раскрывать основныебезопасные принципы поведения наурокахфизическойкультуры; | Устныйопрос; | Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Видыпередвижения» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | **Место для занятий физическимиупражнениями.Спортивноеоборудованиеиинвентарь. Одежда для занятийфизическими упражнениями. Техникабезопасности при выполнении физическихупражнений, проведении игр и спортивныхэстафет** | 1 | 0 | 0 | 07.09 | Определять понятие: Физическаякультура;Понимать разницу в задачахфизической культуры и спорта;Формулироватьобщиепринципывыполнения гимнастическихупражнений;Определятьикраткохарактеризоватьпонятие «Здоровый образ жизни»;Пониматьиформулироватьзадачи«ГТО»;Уметьсоставлятьраспорядокдня;Знать правила личной гигиены иправилазакаливания;Пониматьиотличатьфизическиекачества«Гибкость»и«Координация». Описывать формынаблюдения за динамикой развитиягибкости и координационныхспособностей;Определять состав одежды длязанятий физическими упражнениями,основной перечень необходимогоспортивного оборудования иинвентаря для занятий основнойгимнастикой;Знать строевые команды иопределенияприорганизациистроя;Понимать и раскрывать основныебезопасные принципы поведения наурокахфизическойкультуры; | Устныйопрос; | Урок «Закаливание» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режимдня, утренняя зарядка» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/Урок«Итоговыйурокпоразделу«Знание-сила!»(РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/ |
| 1.3. | **Строевыекоманды,видыпостроения,расчёта** | 1 | 0 | 0 | 12.09 | Определять состав одежды длязанятий физическими упражнениями,основной перечень необходимогоспортивного оборудования иинвентаря для занятий основнойгимнастикой;Знать строевые команды иопределенияприорганизациистроя;Понимать и раскрывать основныебезопасные принципы поведения наурокахфизическойкультуры; | Устныйопрос; | Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положениястоя»(РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 1.4. | **Физическая культура: Гимнастика. Игры.Туризм. Спорт. Важность регулярныхзанятий физической культурой в рамкахучебнойивнеурочнойдеятельности.****Основныеразделыурока.ГТО** | 1 | 0 | 0 | 14.09 | Определятьикраткохарактеризоватьпонятие «Здоровый образ жизни»;Пониматьиформулироватьзадачи«ГТО»; | Устныйопрос; | Урок «Физические качества» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.5. | **Распорядокдня.Личнаягигиена.Основныеправилаличнойгигиены.Закаливание.** | 1 |  |  | 19.09 | Беседасучителем;* использование видеофильмов ииллюстративногоматериала):;
* знакомятсяспонятием«личнаягигиена»; обсуждаютположительную связь личнойгигиены с состоянием здоровьячеловека;
* знакомятся с гигиеническимипроцедурами и правилами ихвыполнения;

устанавливаютвремяихпроведенияврежимедня.;; | Устныйопрос; | Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
| Итогопоразделу | 5 |  |
| Раздел2.**Способыфизкультурнойдеятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельные занятияобщеразвивающими издоровьеформирующимифизическимиупражнениями** | 1 | 0 | 0 | 21.09 | Отбирать и составлять упражненияосновной гимнастики для утреннейзарядкиифизкультминуток;Вестидневникизмерений; | Устныйопрос; | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижныеигры и спортивные эстафеты, строевыеупражнения** | 1 | 0 | 0 | 26.09 | Общаться и взаимодействовать вигровойдеятельности;Проводить общеразвивающие(музыкально-сценические),ролевыеподвижные игры и спортивныеэстафеты с элементамисоревновательной деятельности;Составлять игровые задания;Общаться и взаимодействовать вигровойдеятельности; | Устныйопрос; | Урок №44. Правила безопасности и возникновенияподвижныхигрhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/Урок № 45. Подвижные игры на развитие ловкостиhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/Урок № 46. Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры сперебежками»https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/ |
| 2.3. | **Самоконтроль.Строевыекомандыипостроения** | 1 | 0 | 0 | 28.09 | Знать и определять внешниепризнаки утомления во времязанятий гимнастикой;Соблюдать рекомендации подыханиюитехникевыполненияфизических упражнений;Различать и самостоятельноорганизовыватьпостроенияпостроевымкомандам:«Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!»,«Вольно!»,«Отставить!», «Разойдись», «По-порядкурассчитайсь!»,«Напервый—второйрассчитайсь!»,«Напервый—третийрассчитайсь!»; | Устныйопрос; | Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положениястоя»(РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| Итогопоразделу | 3 |  |
| Раздел3.**Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Освоениеупражненийосновнойгимнастики:*** **дляформированияиразвитияопорно-двигательногоаппарата;**
* **дляразвитиякоординации,моторикиижизненноважныхнавыковиумений.**

**Контрольвеличинынагрузкиидыхания** | 26 | 3 | 0 | 03.09-18.01 | Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнениюупражнений для формирования иразвития опорно-двигательногоаппарата;Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнениюупражнений для развитиякоординации, моторики и жизненноважных навыков и умений;Освоение универсальных уменийконтролировать величину нагрузки;Освоение универсальных уменийконтролировать дыхание во времявыполнения гимнастическихупражнений; | Тестирование; | Урок № 9. Правила безопасности на уроке легкой атлетики.Техника челночного бега с высокогостартаhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/Урок № 10. Беговые упражнения из различных исходныхположений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокогостартаhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/Урок № 11. Метание мешочка на дальность. Игра «Бросайдалеко, собирайбыстрее»https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/conspect/169081/ Урок№12.Упражнениядляразвитиясилы.Прыжоквдлинусместа. Игра «Быстро поместам».https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/Урок № 13. Метание в цель. Игра «Точно вмишень»https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/169122/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед»(РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/Урок«Строевая подготовка» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/Урок«Скакалка» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/Урок«Круговая тренировка» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482Урок«Виснасогнутыхруках.Кувыроквперед»(РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/Урок«Подтягиваниенаперекладинеизвисалежа.Урок«Итоговыйурокпоразделу«Гибкость,грация!»(РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/Урок«Правилабезопасностинаурокахлыжнойподготовки.Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/Урок«Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом»(РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/Урок«Подъемнасклон«лесенкой»налыжах.Игра«Кто дальше?» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/Урок«Торможение«плугом»налыжах.Подвижнаяигра«Ктодальше?» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/Урок«Итоговыйурокпоразделу«Лыжнаяподготовка»(РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Игрыиигровыезадания** | 16 | 0 | 0 | 23.01-03.04 | * разучивают считалки дляпроведения совместных подвижныхигр; используют их прираспределении игровых ролейсреди играющих;
* разучивают игровые действия иправила подвижных игр;обучаютсяспособаморганизациииподготовкиигровыхплощадок;
* обучаются самостоятельнойорганизации и проведениюподвижных игр (по учебнымгруппам);
* играютвразученныеподвижныеигры;;
 | Текущийконтроль; | Урок № 40. Передача мячаhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/Урок № 41. Обвод конусовhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/Урок № 42. Ведение мяча в колоннахhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/Урок№43.Итоговыйурокпоразделу«Игрыдляловкихисообразительных! Оранжевый мяч! (баскетбол)»https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/Урок№47.Подвижныеигрынаразвитиекоординацииhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/Урок № 48. Подвижные игры на развитие двигательнойактивностиhttps://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ |
| 3.3. | **Организующиекомандыиприемы** | 2 | 0 | 0 | 05.04-10.04 | Освоениеуниверсальныхуменийпривыполненииорганизующихкоманд:«Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!»,«Вольно!»,«Отставить!»,«Разойдись», «По порядкурассчитайсь!», «На первый—второйрассчитайсь!», «На первый—третийрассчитайсь!»; | Текущийконтроль; | Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положениястоя»(РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| Итогопоразделу | 44 |  |
| Раздел4.**Спортивно-оздоровительнаядеятельность** |
| 4.1. | **Освоениефизическихупражнений** | 14 | 4 | 0 | 12.04-24.05 | Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнениюгимнастических упражнений длярастяжки задней поверхности мышцбедраиформированиявыворотностистоп;Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнениюакробатическихупражнений—«велосипед»,«мост»изположениялежа;кувыроквсторону;Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнениюподводящих упражнений —продольныхипоперечныхшпагатов(«ящерка»),группировка;Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнениюспортивных упражнений (повыбору),вт.ч.черезигрыиигровыезадания; | Тестирование; | Урок«Правилабезопасностинаурокелегкойатлетики.Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/Урок«Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/Урок«Беговыеупражненияизразличныхисходныхположений.Игра«Мышеловка».Бегна30мсвысокогостарта» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/Урок«Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/Урок«Упражнениядляразвитиясилы.Прыжоквдлинусместа. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/Урок«Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553Урок«Метаниемешочканадальность.Игра«Бросайдалеко,собирай быстрее» (РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/Урок«Метаниевцельсразбега.Игра«Точновмишень»(РЭШ)https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/Урок«ЧелночныйбегкакнормативГТО.Подвижнаяигра»(РЭШ) |
| Итогопоразделу | 14 |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | 66 | 7 | 0 |

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Виды,формыконтроля** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| 1. | Правила поведения, техника безопасности. Общиепринципы выполненияфизических упражнений | 1 | 0 | 0 | 05.09 | Устныйопрос; |
| 2. | Спортивное оборудование иинвентарь. Одежда длязанятий физическимиупражнениями. | 1 | 0 | 0 | 07.09 | Устныйопрос; |
| 3. | Организующиекоманды:«Стройся», «Смирно», «Напервый, второйрассчитайсь»,«Вольно»,«Шагом марш», «На местестой,раз,два»,«Равняйсь»,«Вдвешеренгистановись» | 1 | 0 | 0 | 12.09 | Устныйопрос; |
| 4. | Значение физическойкультуры в жизни человека.ЗнакомствосГТО | 1 | 0 | 0 | 14.09 | Устныйопрос; |
| 5. | Распорядок дня. Личнаягигиена. | 1 | 0 | 0 | 19.09 | Устныйопрос; |
| 6. | Техника выполненияупражнений общей разминкисконтролем дыхания | 1 | 0 | 0 | 21.09 | Устныйопрос; |
| 7. | Исходные положения вфизических упражнениях:стойки,упоры. | 1 | 0 | 0 | 26.09 | Устныйопрос; |
| 8. | Самоконтроль. Строевыекомандыипостроения | 1 | 0 | 0 | 28.09 | Текущийконтроль; |
| 9. | Сочетание различных видовходьбы. Бег с изменениемнаправления,ритмаитемпа. | 1 | 0 | 0 | 03.10 | Текущийконтроль; |
| 10. | Прыжок в длину с места.Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 05.10 | Текущийконтроль; |
| 11. | Прыжок в длину с места.Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 10.10 | Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | Метаниемалогомячавцель | 1 | 0 | 0 | 12.10 | Текущийконтроль; |
| 13. | Метание малого мяча надальность.Упражнения дляразвития силовых икоординационныхспособностей | 1 | 0 | 0 | 17.10 | Тестирование; |
| 14. | Техника высокого старта.Понятие стартовогоускорения | 1 | 0 | 0 | 19.10 | Текущийконтроль; |
| 15. | Челночный бег 3\*10Упражнения для развитияскоростно-координационныхкачеств | 1 | 0 | 0 | 24.10 | Тестирование; |
| 16. | Бег30 м | 1 | 0 | 0 | 26.10 | Тестирование; |
| 17. | Инструктаж по ТБ. на урокахгимнастики. Основнаястойка. Построение в колону,шеренгу,вкруг. | 1 | 0 | 0 | 07.11 | Текущийконтроль; |
| 18. | Группировка. Перекаты вгруппировке. | 1 | 0 | 0 | 09.11 | Текущийконтроль; |
| 19. | Стойканалопатках,мост. | 1 | 0 | 0 | 14.11 | Текущийконтроль; |
| 20. | Кувыроквперед. | 1 | 0 | 0 | 16.11 | Текущийконтроль; |
| 21. | Подъем туловища за 30 сек.Кувыроквперед. | 1 | 1 | 0 | 21.11 | Тестирование; |
| 22. | Вис на гимнастическойстенке. | 1 | 0 | 0 | 23.11 | Текущийконтроль; |
| 23. | Подтягиваниеизвисалежа. | 1 | 1 | 0 | 28.11 | Текущийконтроль; |
| 24. | Упражнения для развитияравновесия | 1 | 0 | 0 | 30.11 | Тестирование; |
| 25. | Лазание по гимнастическойстенкеинаклоннойскамейке | 1 | 0 | 0 | 05.12 | Текущийконтроль; |
| 26. | Лазание по канату в триприема | 1 | 0 | 0 | 07.12 | Текущийконтроль; |
| 27. | Прыжкисоскакалкой | 1 | 0 | 0 | 12.12 | Текущийконтроль; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Наклон вперед из положениястоя.Полосапрепятствий. | 1 | 1 | 0 | 14.12 | Тестирование; |
| 29. | Ходьба по гимнастическомубревну | 1 | 0 | 0 | 19.12 | Текущийконтроль; |
| 30. | Техника безопасности науроках лыжной подготовкиПереноскаинадеваниелыж | 1 | 0 | 0 | 21.12 | Текущийконтроль; |
| 31. | Ступающийшагбезпалок | 1 | 0 | 0 | 09.01 | Текущийконтроль; |
| 32. | Скользящийшагбезпалок | 1 | 0 | 0 | 11.01 | Текущийконтроль; |
| 33. | Повороты переступанием,торможениеналыжах | 1 | 0 | 0 | 16.01 | Текущийконтроль; |
| 34. | Ходьба на лыжах разнымиспособами. | 1 | 0 | 0 | 18.01 | Текущийконтроль; |
| 35. | Подъемыиспускиналыжах | 1 | 0 | 0 | 23.01 | Текущийконтроль; |
| 36. | Техника безопасности наурокахспортивныхигр | 1 | 0 | 0 | 25.01 | Текущийконтроль; |
| 37. | Броски и ловляволейбольногомяча | 1 | 0 | 0 | 30.01 | Текущийконтроль; |
| 38. | Броски и ловляволейбольногомяча | 1 | 0 | 0 | 01.02 | Текущийконтроль; |
| 39. | Броски и ловля мяча черезсетку | 1 | 0 | 0 | 06.02 | Текущийконтроль; |
| 40. | Броскимяча из-за головыдвумярукамичерезсетку | 1 | 0 | 0 | 08.02 | Текущийконтроль; |
| 41. | Броскимяча одной рукойчерезсетку | 1 | 0 | 0 | 20.02 | Текущийконтроль; |
| 42. | Пионерболдвумямячами | 1 | 0 | 0 | 22.02 | Текущийконтроль; |
| 43. | Броски и ловлябаскетбольногомяча | 1 | 0 | 0 | 27.02 | Текущийконтроль; |
| 44. | Броски и ловлябаскетбольногомяча | 1 | 0 | 0 | 01.03 | Текущийконтроль; |
| 45. | Броски мяча в кольцоспособомснизу | 0 | 0 | 0 | 06.03 | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46. | Броски мяча в кольцоспособомсверху | 1 | 0 | 0 | 08.03 | Зачет; |
| 47. | Ведение мяча на месте, вдвижении | 1 | 0 | 0 | 13.03 | Текущийконтроль; |
| 48. | Ведение мяча с обводкойстоек. | 1 | 0 | 0 | 15.03 | Зачет; |
| 49. | И в баскетбол поупрощеннымправилам | 1 | 0 | 0 | 20.03 | Текущийконтроль; |
| 50. | Подвижные игры сэлементамибаскетбола | 1 | 0 | 0 | 22.03 | Текущийконтроль; |
| 51. | Строевыеупражнения | 1 | 0 | 0 | 03.04 | Текущийконтроль; |
| 52. | Строевыеупражнения | 1 | 0 | 0 | 05.04 | Текущийконтроль; |
| 53. | Сочетание различных видовходьбы. Бег с изменениемнаправления,ритмаитемпа. | 1 | 0 | 0 | 10.04 | Текущийконтроль; |
| 54. | Игры - эстафеты.Упражнениядля развитияскоростныхспособностей | 1 | 0 | 0 | 12.04 | Текущийконтроль; |
| 55. | Прыжок в длину с места.Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | 17.04 | Текущийконтроль; |
| 56. | Прыжоквдлинусместа. | 1 | 1 | 0 | 19.04 | Тестирование; |
| 57. | Техника высокого старта.Понятие стартовогоускорения | 1 | 0 | 0 | 24.04 | Текущийконтроль; |
| 58. | Челночный бег 3\*10Упражнения для развитияскоростно-координационныхкачеств | 1 | 1 | 0 | 26.04 | Текущийконтроль; |
| 59. | Бег 30 м. Упражненияполосыпрепятствий. | 1 | 0 | 0 | 01.05 | Тестирование; |
| 60. | Бег30 м. | 1 | 1 | 0 | 03.05 | Текущийконтроль; |
| 61. | Прыжок в длину сразбега.Упражнения для развитияпрыгучести. | 1 | 0 | 0 | 08.05 | Текущийконтроль; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Прыжоквдлининусразбега | 1 | 0 | 0 | 10.05 | Текущийконтроль; |
| 63. | Метаниемалогомячавцель | 1 | 0 | 0 | 15.05 | Текущийконтроль; |
| 64. | Метание малого мяча надальность.Упражнения дляразвития силовых икоординационныхспособностей | 1 | 0 | 0 | 17.05 | Текущийконтроль; |
| 65. | Метание малого мяча надальность. | 1 | 1 | 0 | 22.05 | Тестирование; |
| 66. | Подведение итогов года.Эстафеты с бегом прыжкамииметанием. | 1 | 0 | 0 | 24.05 | Текущийконтроль; |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | 66 | 7 | 0 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;Физическаякультура,1класс/МатвеевА.П.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество сограниченнойответственностью«ИздательскийцентрВЕНТАНА-ГРАФ»;Акционерноеобщество

«ИздательствоПросвещение»;

Физическаякультура,1-2класс/ПогадаевГ.И.,ООО«ДРОФА»;АО«ИздательствоПросвещение»;Физическаякультура,1-2класс/ШишкинаА.В.,АлимпиеваО.П.,БреховЛ.В.,Издательство

«Академкнига/Учебник»;

Физическаякультура,1класс/ЛисицкаяТ.С.,НовиковаЛ.А.,ООО«ДРОФА»;АО«ИздательствоПросвещение»;

Введитесвойвариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ

1. Лях, В, И, Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная про¬граммафизического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И, Лях, А. А. Зданевич. - М. : Про¬свещение,2011.
2. Лях,В,И,Тестывфизическомвоспитаниишкольников:пособиедляучителя/В.И.Лях.-М.:ООО

«Фирма"ИздательствоACT"»,1998.

1. Лях,В.И.Мойдруг-физкультура:учебникдляучащихся1-4классовначальнойшколы/В.И.Лях.-М. :Просвещение, 2006.
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. -М.:Просвещение, 2011.-231 с.-(Стандарты второгопоколения).
3. Кофман,Л.Б.Настольнаякнигаучителяфизическойкультуры/Л.Б.Кофман.-М.:Физ¬культураиспорт,-Л998.
4. Школьникова,Н.В.Яидунаурок.Книгадляучителяфизическойкультуры.1-6классы/Н.В.Школьникова,М.В.Тарасова.-М.:Издательство«Первоесентября», 2002.
5. Ковалько,В.И.Поурочныеразработкипофизкультуре.1-4классы/В.И.Ковалько.-М.:Вако,2006.

ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТИИНТЕРНЕТ

Фестивальпедагогическихидей«Открытыйурок».-Режимдоступа:[http://festival.](http://festival/)1september.ru/articles/576894

Учительскийпортал.–Режимдоступа:<http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>Куроку.га.-Режимдоступа:<http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сетьтворческихучителей.-Режимдоступа:http://www.it-n.га/communhies.aspxPedsovet.Su.-Режимдоступа:[http://pedsovet.su](http://pedsovet.su/)

Ргошколу.Яи. - Режим доступа : [http://www.proshkolu.ru](http://www.proshkolu.ru/) Педсовет.ог$. - Режим доступа :[http://pedsovet.org](http://pedsovet.org/)Российскаяэлектроннаяшкола:https://resh.edu.ru/subject/9/1/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ**

1. Музыкальный центр

2. Аудиозаписи

3. Проектор

4. Экран

5. Ноутбук

6. Видеоматериалы

ОБОРУДОВАНИЕДЛЯПРОВЕДЕНИЯПРАКТИЧЕСКИХРАБОТ

1. Козел гимнастический

2. Стенка гимнастическая

3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м)

4. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

5. Мячи:  малый  теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.

6. Палка гимнастическая

7. Скакалка детская

8. Мат гимнастический

9. Гимнастический подкидной мостик

10. Кегли

11. Обруч

12. Рулетка измерительная

13. Щит баскетбольный тренировочный

14. Сетка волейбольная

15. Аптечка

16. Компрессор для накачивания мячей

17. Ворота для мини-футбола