

# 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 66 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. | **Физическая культура: Гимнастика. Игры.** | 2 | 0 | 0 | 05.09.2022 | Находить необходимую информацию по | Практическая | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5297/main/ |
|  | **Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий** |  |  |  | 07.09.2022 | темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; | работа; |  |
|  | **физической культурой в рамках учебной и** |  |  |  |  | Определять понятие: Физическая |  |  |
|  | **внеурочной деятельности. Основные разделы** |  |  |  |  | культура; |  |  |
|  | **урока. ГТО** |  |  |  |  | Понимать разницу в задачах физической |  |  |
|  |  |  |  |  |  | культуры и спорта; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Формулировать общие принципы |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения гимнастических упражнений; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Определять и кратко характеризовать |  |  |
|  |  |  |  |  |  | понятие «Здоровый образ жизни»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать и формулировать задачи |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «ГТО»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Уметь составлять распорядок дня; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Знать правила личной гигиены и правила |  |  |
|  |  |  |  |  |  | закаливания; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать и отличать физические |  |  |
|  |  |  |  |  |  | качества «Гибкость» и «Координация». |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Описывать формы наблюдения за |  |  |
|  |  |  |  |  |  | динамикой развития гибкости и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координационных способностей; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Определять состав одежды для занятий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | физическими упражнениями, основной |  |  |
|  |  |  |  |  |  | перечень необходимого спортивного |  |  |
|  |  |  |  |  |  | оборудования и инвентаря для занятий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | основной гимнастикой; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Знать строевые команды и определения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | при организации строя; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать и раскрывать основные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | безопасные принципы поведения на |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уроках физической культуры; |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | **Правила поведения на уроках физической** | 2 | 0 | 0 | 09.09.2022 | Находить необходимую информацию по | Практическая | https://youtu.be/IgfSXqHmqtk |
|  | **культуры. Общие принципы выполнения** |  |  |  | 12.09.2022 | темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; | работа; |  |
|  | **физических упражнений. Гимнастический шаг.** |  |  |  |  | Определять понятие: Физическая |  |  |
|  | **Гимнастический (мягкий) бег. Основные** |  |  |  |  | культура; |  |  |
|  | **хореографические позиции** |  |  |  |  | Понимать разницу в задачах физической |  |  |
|  |  |  |  |  |  | культуры и спорта; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Формулировать общие принципы |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения гимнастических упражнений; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Определять и кратко характеризовать |  |  |
|  |  |  |  |  |  | понятие «Здоровый образ жизни»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать и формулировать задачи |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «ГТО»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Уметь составлять распорядок дня; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Знать правила личной гигиены и правила |  |  |
|  |  |  |  |  |  | закаливания; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать и отличать физические |  |  |
|  |  |  |  |  |  | качества «Гибкость» и «Координация». |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Описывать формы наблюдения за |  |  |
|  |  |  |  |  |  | динамикой развития гибкости и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координационных способностей; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Определять состав одежды для занятий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | физическими упражнениями, основной |  |  |
|  |  |  |  |  |  | перечень необходимого спортивного |  |  |
|  |  |  |  |  |  | оборудования и инвентаря для занятий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | основной гимнастикой; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Знать строевые команды и определения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | при организации строя; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать и раскрывать основные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | безопасные принципы поведения на |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уроках физической культуры; |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3. | **Место для занятий физическими упражнениями.** | 2 | 0 | 0 | 14.09.2022 | Находить необходимую информацию по | Практическая | https://youtu.be/FQGl2FlkTu8 |
|  | **Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда** |  |  |  | 16.09.2022 | темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; | работа; |  |
|  | **для занятий физическими упражнениями.** |  |  |  |  | Определять понятие: Физическая |  |  |
|  | **Техника безопасности при выполнении** |  |  |  |  | культура; |  |  |
|  | **физических упражнений, проведении игр и** |  |  |  |  | Понимать разницу в задачах физической |  |  |
|  | **спортивных эстафет** |  |  |  |  | культуры и спорта; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Формулировать общие принципы |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения гимнастических упражнений; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Определять и кратко характеризовать |  |  |
|  |  |  |  |  |  | понятие «Здоровый образ жизни»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать и формулировать задачи |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «ГТО»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Уметь составлять распорядок дня; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Знать правила личной гигиены и правила |  |  |
|  |  |  |  |  |  | закаливания; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать и отличать физические |  |  |
|  |  |  |  |  |  | качества «Гибкость» и «Координация». |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Описывать формы наблюдения за |  |  |
|  |  |  |  |  |  | динамикой развития гибкости и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координационных способностей; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Определять состав одежды для занятий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | физическими упражнениями, основной |  |  |
|  |  |  |  |  |  | перечень необходимого спортивного |  |  |
|  |  |  |  |  |  | оборудования и инвентаря для занятий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | основной гимнастикой; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Знать строевые команды и определения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | при организации строя; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать и раскрывать основные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | безопасные принципы поведения на |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уроках физической культуры; |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.4. | **Распорядок дня. Личная гигиена. Основные** | 2 | 0 | 0 | 19.09.2022 | Находить необходимую информацию по | Практическая | https://youtu.be/rAxVCVpjAp4 |
|  | **правила личной гигиены. Закаливание.** |  |  |  | 21.09.2022 | темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; | работа; |  |
|  |  |  |  |  |  | Определять понятие: Физическая |  |  |
|  |  |  |  |  |  | культура; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать разницу в задачах физической |  |  |
|  |  |  |  |  |  | культуры и спорта; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Формулировать общие принципы |  |  |
|  |  |  |  |  |  | выполнения гимнастических упражнений; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Определять и кратко характеризовать |  |  |
|  |  |  |  |  |  | понятие «Здоровый образ жизни»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать и формулировать задачи |  |  |
|  |  |  |  |  |  | «ГТО»; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Уметь составлять распорядок дня; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Знать правила личной гигиены и правила |  |  |
|  |  |  |  |  |  | закаливания; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать и отличать физические |  |  |
|  |  |  |  |  |  | качества «Гибкость» и «Координация». |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Описывать формы наблюдения за |  |  |
|  |  |  |  |  |  | динамикой развития гибкости и |  |  |
|  |  |  |  |  |  | координационных способностей; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Определять состав одежды для занятий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | физическими упражнениями, основной |  |  |
|  |  |  |  |  |  | перечень необходимого спортивного |  |  |
|  |  |  |  |  |  | оборудования и инвентаря для занятий |  |  |
|  |  |  |  |  |  | основной гимнастикой; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Знать строевые команды и определения |  |  |
|  |  |  |  |  |  | при организации строя; |  |  |
|  |  |  |  |  |  | Понимать и раскрывать основные |  |  |
|  |  |  |  |  |  | безопасные принципы поведения на |  |  |
|  |  |  |  |  |  | уроках физической культуры; |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.5 | **Строевые команды, виды построения, расчёта** | 2 | 0 | 0 | 23.09.202226.09.2022 | Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура;Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта;Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи«ГТО»;Уметь составлять распорядок дня;Знать правила личной гигиены и правила закаливания;Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;Знать строевые команды и определения при организации строя;Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; | Практическая работа; | https://youtu.be/KtGgZ06TPKM |
| Итого по разделу | 10 |  |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 3 | 0 | 0 | 28.09.202203.10.2022 | Составлять индивидуальный распорядок дня;Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур; Называть основные правила личной гигиены.;Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации;Уметь измерять соотношение массы и длины тела;Вести дневник измерений; | Практическая работа; | https://youtu.be/YhQJ\_9fknSk |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения** | 4 | 0 | 0 | 05.10.202212.10.2022 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности;Составлять игровые задания;Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; | Практическая работа; | https://youtu.be/smvb-EVDcZE |
| 2.3. | **Самоконтроль. Строевые команды и построения** | 3 | 0 | 0 | 14.10.202219.10.2022 | Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой;Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений;Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!»,«Смирно!», «Вольно!», «Отставить!»,«Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!»,«На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»; | Практическая работа; | https://[www.yaklass.ru/p/russky-yazik/1-klass/iazyk-i-](http://www.yaklass.ru/p/russky-yazik/1-klass/iazyk-i-) rech-6079680/rech-ustnaia-i-pismennaia-rodnoi-iazyk- 6046309 |
| Итого по разделу | 10 |  |
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 3.1. | **Освоение упражнений основной гимнастики:*** **для формирования и развития опорно- двигательного аппарата;**
* **для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.**

**Контроль величины нагрузки и дыхания** | 24 | 0 | 0 | 24.10.2022 25.01.2023 | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений;Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; | Практическая работа; | https://[www.yaklass.ru/p/russky-yazik/1-klass/iazyk-i-](http://www.yaklass.ru/p/russky-yazik/1-klass/iazyk-i-) rech-6079680/rech-ustnaia-i-pismennaia-rodnoi-iazyk- 6046309 |
| 3.2. | **Игры и игровые задания** | 10 | 0 | 0 | 30.01.202313.03.2023 | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой; | Практическая работа; | https://youtu.be/ohB9wr735LA |
| 3.3. | **Организующие команды и приемы** | 2 | 0 | 0 | 15.03.202327.03.2023 | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд:«Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!»,«Вольно!»,«Отставить!», «Разойдись»,«По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый— третий рассчитайсь!»; | Практическая работа; | https://yandex.ru/video/preview/14598618821870948866 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Итого по разделу | 36 |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 4.1. | **Освоение физических упражнений** | 10 | 0 | 0 | 29.03.202303.05.2023 | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений —«велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка;Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания; | Практическая работа; | https://youtu.be/Sh9RzyKH76I |
| Итого по разделу | 10 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 0 |

# 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 | 0 | 05.09.2022 | Практическая работа; |
| 2. | Правила поведения на уроке физической культуры | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | Практическая работа; |
| 3. | История Олимпийских игр.Олимпийские игры в России | 1 | 0 | 0 | 12.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 0 | 14.09.2022 | Практическая работа; |
| 5. | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 0 | 19.09.2022 | Практическая работа; |
| 6. | Физические упражнения: исходные положения | 1 | 0 | 0 | 21.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Организующие команды:«Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно»,«Шагом марш»,«На месте стой, раз, два», «Равняйсь»,«В две шеренги становись» | 1 | 0 | 0 | 26.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся»,«Смирно», «На первый, второй рассчитайсь»,«Вольно», «Шагом марш»,«На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 0 | 28.09.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | 1 | 0 | 0 | 03.10.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | 0 | 0 | 05.10.2022 | Практическая работа; |
| 11. | Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе(гимнастический шаг) | 1 | 0 | 0 | 10.10.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Отработка навыков выполения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках(«казачок») | 1 | 0 | 0 | 12.10.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Отработка навыков выполения шагов с продвижением вперёд на полупальцах свыпрямленными коленями и в полуприседе («жираф») | 1 | 0 | 0 | 17.10.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне | 1 | 0 | 0 | 19.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Отработка навыков выполения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне | 1 | 0 | 0 | 24.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Закрепление выполнения упражнений общей разминки | 1 | 0 | 0 | 26.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Обобщающий урок | 1 | 0 | 0 | 07.11.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения | 1 | 0 | 0 | 09.11.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Партерная разминка:упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок") | 1 | 0 | 0 | 14.11.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок") | 1 | 0 | 0 | 16.11.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп(«крестик»); | 1 | 0 | 0 | 21.11.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») | 1 | 0 | 0 | 23.11.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Закрепление выполнения партерной разминки | 1 | 0 | 0 | 28.11.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания(скручивания) мышц спины(«верёвочка») | 1 | 0 | 0 | 30.11.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности(«рыбка») | 1 | 0 | 0 | 05.12.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | 0 | 0 | 07.12.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27. | Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | 0 | 0 | 12.12.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Группировка, кувырок в сторону | 1 | 0 | 0 | 14.12.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону | 1 | 0 | 0 | 19.12.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | 0 | 0 | 21.12.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Закрепление техники выполнения подводящих упражнений | 1 | 0 | 0 | 26.12.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Обобщающий урок | 1 | 0 | 0 | 28.12.2022 | Практическая работа; |
| 33. | Режим дня | 1 | 0 | 0 | 09.01.2023 | Практическая работа; |
| 34. | Основные правила личной гигиены | 1 | 0 | 0 | 11.01.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35. | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 | 16.01.2023 | Практическая работа; |
| 36. | Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой | 1 | 0 | 0 | 18.01.2023 | Практическая работа; |
| 37. | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 | 23.01.2023 | Практическая работа; |
| 38. | Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 | 0 | 0 | 25.01.2023 | Практическая работа; |
| 39. | Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 0 | 30.01.2023 | Практическая работа; |
| 40. | Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 0 | 01.02.2023 | Практическая работа; |
| 41. | Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой | 1 | 0 | 0 | 06.02.2023 | Практическая работа; |
| 42. | Подвижные игры со скакалкой | 1 | 0 | 0 | 08.02.2023 | Практическая работа; |
| 43. | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом | 1 | 0 | 0 | 13.02.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44. | Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 | 0 | 0 | 15.02.2023 | Практическая работа; |
| 45. | Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 | 0 | 0 | 27.02.2023 | Практическая работа; |
| 46. | Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | 0 | 0 | 01.03.2023 | Практическая работа; |
| 47. | Отработка навыков одиночногой отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | 0 | 0 | 06.03.2023 | Практическая работа; |
| 48. | Перекат мяча по полу, по рукам | 1 | 0 | 0 | 13.03.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам | 1 | 0 | 0 | 15.03.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Бросок и ловля мяча | 1 | 0 | 0 | 27.03.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом | 1 | 0 | 0 | 29.03.2023 | Практическая работа; |
| 52. | Обобщающий урок | 1 | 0 | 0 | 03.04.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 0 | 05.04.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54. | Отработка навыков выполения упражнения на равновесие— колено вперёд попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 0 | 10.04.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 0 | 12.04.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45° | 1 | 0 | 0 | 17.04.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 0 | 19.04.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Отработка навыков выполения танцевальных шагов «верёвочка» | 1 | 0 | 0 | 24.04.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Закрепление техники выполнения танцевальных шагов | 1 | 0 | 0 | 26.04.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг".Способы передвижения | 1 | 0 | 0 | 03.05.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Бег, сочетаемый с круговыми движениями. | 1 | 0 | 0 | 08.05.2023 | Практическая работа; |
| 62. | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками(«стрекоза») | 1 | 0 | 0 | 10.05.2023 | Практическая работа; |
| 63. | Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками(«стрекоза») | 1 | 0 | 0 | 15.05.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации | 1 | 0 | 0 | 17.05.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения | 1 | 0 | 0 | 22.05.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66. | Обобщающий урок по итогам 1 класса. | 1 | 0 | 0 | 24.05.2023 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 0 |

**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

1. Лях, В, И, Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная про¬грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И, Лях, А. А. Зданевич. - М. : Про¬свещение, 2011.
2. Лях, В, И, Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО«Фирма "Издательство ACT"», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физ¬культура и спорт,-Л998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2006.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: [http://festival.](https://www.google.com/url?q=http://festival/&sa=D&source=editors&ust=1662672728031680&usg=AOvVaw3YoYVNRCnrenda10CUNRW7)1 september.ru/ articles/576894

Учительский портал. –Режим доступа: [http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511](https://www.google.com/url?q=http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511&sa=D&source=editors&ust=1662672728032174&usg=AOvVaw3yUaeRw76XjtkzSFOzyG_R)К уроку.га. - Режим доступа: [http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958](https://www.google.com/url?q=http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958&sa=D&source=editors&ust=1662672728032423&usg=AOvVaw3gdrz4VaSVWAZ0-6khNDx4)

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : http://www.it-n.га/communhies.aspx Pedsovet.Su. - Режим доступа : [http://pedsovet.su](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.su/&sa=D&source=editors&ust=1662672728032690&usg=AOvVaw2hXyNaopToE08CVSMfdNIB)

Ргошколу.Яи. - Режим доступа : [http://www.proshkolu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.proshkolu.ru/&sa=D&source=editors&ust=1662672728032962&usg=AOvVaw1iCWJQoJij1uEVQD2XiGLd)Педсовет.ог$. - Режим доступа : [http://pedsovet.org](https://www.google.com/url?q=http://pedsovet.org/&sa=D&source=editors&ust=1662672728033161&usg=AOvVaw3B5eiTi-V34Tlur7NtPDR0)Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Музыкальный центр

2. Аудиозаписи

3. Проектор

4. Экран

5. Ноутбук

6. Видеоматериалы

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной  4 м)
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи:  малый  теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Кегли
9. Обруч
10. измерительная
11. Аптечка
12. Компрессор для накачивания мячей