

Республика Крым, Нижнегорский район, село Изобильное
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЗОБИЛЬНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ
САД ИМЕНИ Г.А. РОМАНЕНКО»

РАССМОТРЕНА на заседании методического объединения учителей начальных классов МБОУ «Изобильненская СОШДС» Протокол № 01 от 29 августа 2022 г Руководитель МО Усатая А.А. _____	СОГЛАСОВАНА заместителем директора МБОУ «Изобильненская СОШДС» _____ Иванчук А.В. «__» _____ 2022г	УТВЕРЖДЕНА Директор МБОУ «Изобильненская СОШДС» _____ М.И.Волова (Ф.И.О.) от «01» сентября 2022г. Приказ № 184
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре _____
(учебный предмет, курс)

Уровень образования
(класс) 1 _____

Количество часов: в неделю: 3 _____; всего за год 101 _____

Учитель: Донских Алла Яковлевна _____
(Ф.И.О.)

Программа разработана на основе: Примерной рабочей программы начального общего
(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство образования «Физическая культура» для 1-4 классов образовательных организаций, Министерство Просвещения РФ, Институт Стратегии развития образования РАО, Москва, 2021 год.
(указать примерную или авторскую программу/ программы, издательство, год издания при наличии)

Срок реализации программы 1 год (2022–2023 гг.) _____

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре для обучающихся 1 класса 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. Владение 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» должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая программа 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. Учебная 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 обеспечивают 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, дозированной 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 преимущественно 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; преимущество 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, упоры.

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 — поочередно 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.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организующие команды и приёмы

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

и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать 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 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:

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.

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.

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 групп, 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 здоровьесформирующими 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	контроль ные работы	практи ческие работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	01.09.22 06.09.22	-обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Устный опрос.	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	23.12.22	- обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						<p>первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</p> <p>- знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).</p>			
Итого по разделу		1							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	27.12.22	<p>-знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</p> <p>-знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</p>	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	
3.2.	Осанка человека	1	0	1	29.12.22	<p>-знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</p> <p>-знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</p> <p>-определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</p> <p>-разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки</p>	Устный опрос Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	

						(упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).		
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	29.12.22	<p>- обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>-устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>-разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; - профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>-обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>-разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений</p> <p>(упражнения для усиления дыхания</p>	Устный опрос Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						и работы сердца; -для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; -дыхательные упражнения для восстановления организма).		
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	2	0	2	02.09.22-09.09.22-22.12.22	-знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; -знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.	Устный опрос Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	4	0	4	13.09.22-20.09.22	-знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; -наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; -разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки, упоры, седы, положения лёжа).	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые</i>	4	0	4	15.09.22-22.09.22	-наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	упражнения и организующие команды на уроках физической культуры					элементов; -разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); -разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); -разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.		
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	6	1	6	23.09.22 06.10.22	-наблюдает и анализирует образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; -разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг, гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); -разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую, прокатывание под ногами, поднятие ногами из положения лёжа на полу); -разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу, поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						-разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону, с приземлением в полуприседе, с поворотом в правую и левую сторону).		
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	6	0	6	07.10.22-27.10.22	-наблюдает и анализирует образцы техники учителя, контролирует её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; --обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; -обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; -обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; -разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; -разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке</i>	10	0	10	10.01.23-31.01.23			
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</i>				10.01.23-31.01.23			
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>	10	0	10	02.02.23-20.04.23	-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); -обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						<p>скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>-обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>-обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p>		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	08.11.22-15.11.22	<p>-знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком, выполнение приземления после фазы полёта, измерение результата после приземления);</p> <p>-разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте, с поворотом в правую и</p>	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						<p>левую сторону);</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; -обучаются прыжку в длину с места в полной координации. 		
4.10	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</p>	4	0	4	17.11.22-24.11.22	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); -разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); -разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением, бег с ускорением и последующим отталкиванием); -разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. 	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</p>	32	0	32	30.12.23-18.04.23	<ul style="list-style-type: none"> -разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр, используют их при распределении игровых ролей среди играющих; -разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются 	Практическая работа	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						способам организации и подготовки игровых площадок; -обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); -играют в разученные подвижные игры.		
Итого по разделу		82						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	13	0	13	21.04.23-23.05.23	-демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Тестирование	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		13						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	0	79				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контроля
		всего	Контроль ные работы	практичес кие работы		
1.	Урок физической культуры в школе.	1	0	0	01.09	Устный опрос
2.	Правила поведения на уроке физической культуры.	1	0	0	02.09	Устный опрос
3.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	0	06.09	Устный опрос
4.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	08.09	Устный опрос
5.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.	1	0	0	09.09	Устный опрос
6.	Модуль» Гимнастика с основами акробатики». Физические упражнения: исходные положения.	1	0	0	13.09	Устный опрос; текущий контроль
7.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись».	1	0	0	15.09	Устный опрос; текущий контроль
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	16.09	Текущий контроль

9.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1	0	0	20.09	Текущий контроль
10.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1	0	0	22.09	Текущий контроль
11.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг).	1	0	0	23.09	Текущий контроль

12.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг).	1	0	0	27.09	Текущий контроль
13.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»).	1	0	0	29.09	Текущий контроль
14.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	0	30.09	Текущий контроль
15.	Техника челночного бега с высокого старта. Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»).	1	0	0	04.10.	Текущий контроль
16.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»). Бег с ускорением, 20с.	1	0	0	06.10	Текущий контроль
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).	1	0	0	07.10	Текущий контроль
18.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).	1	0	0	11.10	Текущий контроль

19.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки.	1	0	0	13.10	Текущий контроль
20.	Основные танцевальные позиции у опоры.	1	0	0	14.10	Текущий контроль
21.	Закрепление основных танцевальных позиций у опоры.	1	0	0	18.10	Текущий контроль
22.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения.	1	0	0	20.10	Текущий контроль
23.	Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения.	1	0	0	21.10	Текущий контроль
24.	Партнерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок").	1	0	0	25.10	Текущий контроль
25.	Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок").	1	0	0	27.10	Текущий контроль
26.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти.	1	0	0	28.10	Текущий контроль
27.	Партнерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	0	08.11	Текущий контроль

28.	Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»).	1	0	0	10.11	Текущий контроль
29.	Партнерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).	1	0	0	11.11	Текущий контроль

30.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).	1	0	0	15.11	Текущий контроль
31.	Закрепление выполнения партерной разминки.	1	0	0	17.11	Текущий контроль
32.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения.	1	0	0	18.11	Текущий контроль
33.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения.	1	0	0	22.11	Текущий контроль
34.	Модуль» Гимнастика с основами акробатики». Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»).	1	0	0	24.11	Текущий контроль
35.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»).	1	0	0	25.11	Текущий контроль
36.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»).	1	0	0	29.11	Текущий контроль
37.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»).	1	0	0	01.12	Текущий контроль
38.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	0	0	02.12	Текущий контроль
39.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	0	0	06.12	Текущий контроль
40.	Группировка, кувырок в сторону.	1	0	0	08.12	Текущий контроль
41.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону.	1	0	0	09.12	Текущий контроль
42.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).	1	0	0	13.12	Текущий контроль
43.	Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов	1	0	0	15.12	Текущий контроль

	(«ящерка»).					
44.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	0	0	16.12	Текущий контроль
45.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения.	0	0	0	20.12	Текущий контроль

46.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения.	1	0	0	22.12	Текущий контроль
47.	Режим дня школьника.	1	0	0	23.12	Текущий контроль
48.	Основные правила личной гигиены.	1	0	0	27.12	Текущий контроль
49.	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Осанка человека.	1	0	0	29.12	Текущий контроль
50.	Обобщающий урок по итогам 2 четверти.	1	0	0	30.12	Текущий контроль
51.	Модуль «Лыжная подготовка». Строевые команды в лыжной подготовке. Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой.	1	0	0	10.01	Текущий контроль
52.	Модуль «Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики.	1	0	0	12.01	Текущий контроль
53.	Модуль «Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. Комплекс упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	0	13.01	Текущий контроль
54.	Модуль «Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной	1	0	0	17.01	Текущий контроль

	вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.					
55.	Модуль «Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подскоки через скакалку вперёд, назад.	1	0	0	19.01	Текущий контроль
56.	Модуль «Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад.	1	0	0	20.01	Текущий контроль
57.	Модуль «Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	0	24.01	Текущий контроль
58.	Модуль «Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	0	26.01	Текущий контроль
59.	Модуль «Лыжная подготовка. Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	0	27.01	Текущий контроль
60.	Модуль «Лыжная подготовка. Подвижные игры со скакалкой. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	0	31.01	Текущий контроль
61.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения.	1	0	0	02.02	Текущий контроль

62.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения.	1	0	0	03.02	Текущий контроль
63.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом.	1	0	0	07.02	Текущий контроль
64.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1	0	0	09.02	Текущий контроль
65.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1	0	0	10.02	Текущий контроль

66.	Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.	1	0	0	14.02	Текущий контроль
67	Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.	1	0	0	16.02	Текущий контроль
68	Баскетбол. Перекат мяча по полу, по рукам.	1	0	0	17.02	Текущий контроль
69	Баскетбол. Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам.	1	0	0	28.02	Текущий контроль
70	Баскетбол. Бросок и ловля мяча.	1	0	0	02.03	Текущий контроль
71	Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча. Игра «Волк во рву».	1	0	0	03.03	Текущий контроль
72	Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом. Игра «Гонка мячей».	1	0	0	07.03	Текущий контроль
73	Баскетбол. Игровые задания с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	0	0	09.03	Текущий контроль
74	Волейбол. Ловля и передача мяча. Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения.	1	0	0	10.03	Текущий контроль
75	Броски в цель (мишень). Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила организации и проведения. Игра «Попади в обруч».	1	0	0	14.03	Текущий контроль
76	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель (щит).Игра «Передал – садись».	1	0	0	16.03	Текущий контроль
77	Разновидности приёма и передачи мяча. Обобщающий урок по итогам 3 четверти. Игра «Лиса и зайцы».	1	0	0	17.03	Текущий контроль
78	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	0	28.03	Текущий контроль

	Подвижные игры разных народов: «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки».					
79	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Игры «Верёвочка под ногами», «Вызов номера».	1	0	0	30.03	Текущий контроль
80	Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Эстафеты.	1	0	0	31.03	Текущий контроль
81	Модуль «Лёгкая атлетика. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°. Игра «День-ночь», «Салки – догонялки».	1	0	0	04.04	Текущий контроль
82	Модуль «Лёгкая атлетика. Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°.	1	0	0	06.04	Текущий контроль
83	Модуль «Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Прыжки толчком с левых ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1	0	0	07.04	Текущий контроль
84	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1	0	0	11.04	Текущий контроль
85	Танцевальные шаги: «полечка». Подскоки через скакалку вперёд, назад.	1	0	0	13.04	Текущий контроль
86	Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка». Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад.	1	0	0	14.04	Текущий контроль
87	Танцевальные шаги: «ковырялочка». Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Удочка».	1	0	0	18.04	Текущий контроль
88	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка».	1	0	0	20.04	Текущий контроль

89	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3*10, Танцевальные шаги: «верёвочка».	1	1	0	21.04	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО
90	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег 30 метров. Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка».	1	1	0	23.04	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО
91	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Смешанное перемещение 1000 метров. Закрепление техники выполнения танцевальных шагов.	1	1	0	27.04	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО
92	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Подтягивания на высокой и низкой перекладине. Музыкально-спеническая игра "Весёлый круг". Способы передвижения.	1	1	0	28.04	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО
93	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Музыкально-спеническая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	1	0	02.05	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО
94	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»).	1	1	0	04.05	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО
95	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	1	1	0	05.05	Контрольное оценивание согласно

	комплекса ГТО. Метание мяча в цель. Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»).					нормативов ГТО
96	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча на лальность с места . Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации.	1	1	0	11.05	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО
97	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Повороты на месте переступанием. Музыкально-спенические и полвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения.	1	1	0	12.05	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО
98	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимания туловища из положения лёжа на спине.	1	1	0	16.05	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО
99	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Полтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	1	1	0	18.05	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО
100	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м.	1	1	0	19.05	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО
101	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон впепёл из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	1	1	0	23.05	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99+2	13	0		

Учебные нормативы по физкультуре 1 класс

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	6,1	6,2-7,3	7,5	6,8	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,9	10,0-11,1	11,2	10,2	10,3-11,6	11,7
Бег 1000 м	5,45	5,46-8,45	8,46	6,00	6,01-9,09	9,10
Подтягивания (кол-во раз)	4	3-2	1	12	11-5	4
Прыжок в длину с места (см)	140	120	100	120	100	80
Пресс за 30 сек	9	7	5	11	9	7
Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	7	6-4	3	12	11-6	5
Повороты на месте (техника)						
Шестиминутный бег	700	750-900	1100	500	600-800	900
Метание мяча на дальность (техника)						
Метание мяча в цель из 6 попыток	4	3	2	4	2	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях, В, И, Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО

«Фирма "Издательство АСТ"», 1998.

2. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И.Лях. - М. : Просвещение, 2006.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

Презентации по физкультуре для 1 класса (pptcloud.ru)

Картотека танцевально-экспрессивных упражнений для детей старшего дошкольного возраста" (infourok.ru)

infourok.ru

resh.edu.ru

pptcloud.ru

РЭШ

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Музыкальный центр
2. Аудиозаписи
3. Ноутбук
4. Видео материалы

ОБОРУДОВАНИЕ:

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные.
5. Скакалка детская
6. Мат гимнастический
7. Кегли
8. Обручи
9. Сетка волейбольная