# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

МАОУВСШ

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Петрова Н.В

протокол №1 от «30» 08 2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(ID238336)

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования на 2023-2024учебный год

Волот2023

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийскогофизкультурно-спортивногокомплексаГТОидругиепредметныерезультатыФГОСНОО,атакже

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

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

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

# ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГОКУРСА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

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

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

«Физическаякультура»являетсяфизическоевоспитаниегражданРоссии.Учебныйпредмет

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

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

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

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

Программаобеспечиваетсозданиеусловийдлявысокогокачествапреподаванияучебногопредмета

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

а)сохранениенаселения,здоровьеиблагополучиелюдей;

б)созданиевозможностейдлясамореализациииразвитияталантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственногообразовательногостандартаначального общегообразования.

Восновепрограммылежатпредставленияобуникальностиличностикаждогоучащегосяначальнойшколы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом,профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающихусловия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамкахединогообразовательного пространстваРоссийской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих,компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной,общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать уобучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения,навыкиведенияздорового ибезопасного образажизни;выполнитьнормы ГТО.

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

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

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

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

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

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

Концепцияпрограммыосновананаследующихпринципах:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# ЦЕЛИИЗУЧЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

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

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

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

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решатьпреемственнокомплексосновныхзадачфизическойкультурынавсехуровняхобщегообразования.

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

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

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

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программеявляются:

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

# Местоучебногопредмета«Физическаякультура»вучебномплане

Общеечислочасов,отведённыхнаизучениепредмета«Физическаякультура»в1классе,составляет99часов.

# СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

# Физическиеупражнения

## Упражненияповидамразминки

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

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

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

## Подводящиеупражнения

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

## Упражнениядляразвитиямоторикиикоординациисгимнастическимпредметом

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

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.Перекатмячапо полу,порукам. Бросокиловлямяча.Игровые заданиясмячом.

## Упражнениядляразвитиякоординациииразвитияжизненноважныхнавыковиумений

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

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

## Игрыиигровыезадания,спортивныеэстафеты

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

## Организующиекомандыиприёмы

Освоениеуниверсальныхуменийпривыполненииорганизующихкоманд.

# ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

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

# ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

# Патриотическоевоспитание:

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

# Гражданскоевоспитание:

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

# Ценностинаучногопознания:

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

# Формированиекультурыздоровья:

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

# Экологическоевоспитание:

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

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуреотражаютовладениеуниверсальными познавательнымидействиями.

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

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

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

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

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

# ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Всоставпредметныхрезультатовпоосвоениюобязательногосодержаниявключеныфизическиеупражнения:

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

**Предметныерезультаты**отражаютсформированностьуобучающихсяопределённыхумений.

# Знанияофизическойкультуре:

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

# Способыфизкультурнойдеятельности:

*Самостоятельныезанятияобщеразвивающимииздоровьеформирующимифизическимиупражнениями:*

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

*Самостоятельныеразвивающие,подвижныеигрыиспортивныеэстафеты,строевыеупражнения:*

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

# Физическоесовершенствование:

*Физкультурно-оздоровительнаядеятельность:*

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,формыконтроля** | **Электронные (цифровые)образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| Раздел1.**Знанияофизическойкультуре** |
| 1.1. | **Физическаякультура:Гимнастика.Игры.Туризм.Спорт.Важность регулярных занятий физической культурой врамках учебной и внеурочной деятельности. Основныеразделыурока.ГТО** | 2 | 0 | 2 |  | Находить необходимую информацию потемам:Гимнастика.Игры.Туризм.Спорт; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 1.2. | **Правила поведения на уроках физической культуры.Общиепринципывыполненияфизическихупражнений.Гимнастическийшаг.Гимнастический(мягкий)бег.****Основныехореографическиепозиции** | 2 | 0 | 2 |  | Формулировать общие принципы выполнениягимнастическихупражнений; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.3. | **Место для занятий физическими упражнениями.Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда длязанятий физическими упражнениями. Техникабезопасности при выполнении физических упражнений,проведенииигриспортивныхэстафет** | 2 | 0 | 2 |  | Пониматьираскрыватьосновныебезопасныепринципы поведения на уроках физическойкультуры; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 1.4. | **Распорядокдня.Личнаягигиена.Основныеправилаличнойгигиены.Закаливание.** | 2 | 0 | 2 |  | Уметьсоставлятьраспорядокдня; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.5 | **Строевыекоманды,видыпостроения,расчёта** | 2 | 0 | 2 |  | Знатьстроевыекомандыиопределенияприорганизациистроя; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| Итогопоразделу | 10 |  |
| Раздел2.**Способыфизкультурнойдеятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими издоровьеформирующимифизическимиупражнениями** | 4 | 0 | 4 |  | Отбиратьисоставлятьупражненияосновнойгимнастики для утренней зарядки ифизкультминуток; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html[http://school-](http://school-/)collection.edu.ru/catalog/teacher/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Самостоятельныеразвивающиеподвижныеигрыиспортивныеэстафеты,строевыеупражнения** | 3 | 0 | 3 |  | Общаться и взаимодействовать в игровойдеятельности; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html[http://school-](http://school-/)collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| 2.3. | **Самоконтроль.Строевыекомандыипостроения** | 3 | 0 | 3 |  | Соблюдать рекомендации по дыханию итехникевыполненияфизическихупражнений; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html[http://school-](http://school-/)collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| Итогопоразделу | 10 |  |
| Раздел3.**Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Освоениеупражненийосновнойгимнастики:*** **для формирования и развития опорно-двигательногоаппарата;**
* **дляразвитиякоординации,моторикиижизненноважныхнавыковиумений.**

**Контрольвеличинынагрузкиидыхания** | 34 |  | 34 |  | Освоение универсальных уменийконтролироватьдыханиевовремявыполнениягимнастическихупражнений; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html[http://school-](http://school-/)collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| 3.2. | **Игрыиигровыезадания** | 20 |  | 20 |  | Музыкально-сценические игры. Игровыезадания.Спортивныеэстафетысмячом,соскакалкой; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html[http://school-](http://school-/)collection.edu.ru/catalog/teacher/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | **Организующиекомандыиприемы** | 2 |  | 2 |  | Освоениеуниверсальныхуменийпривыполненииорганизующихкоманд:«Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!»,«Вольно!»,«Отставить!», «Разойдись», «Попорядкурассчитайсь!»,«Напервый—второйрассчитайсь!», «На первый—третийрассчитайсь!»; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html[http://school-](http://school-/)collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| Итогопоразделу | 56 |  |
| Раздел4.**Спортивно-оздоровительнаядеятельность** |
| 4.1. | **Освоениефизическихупражнений** | 23 |  | 23 |  | Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнению спортивныхупражнений(повыбору),вт.ч.черезигрыиигровыезадания; | Тестирование; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html[http://school-](http://school-/)collection.edu.ru/catalog/teacher/ |
| Итогопоразделу | 23 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 99 |

# ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Датаизучения** | **Виды,формыконтроля** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Ходьбапод счет. Ходьба на носках,напятках.Обычныйбег. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 2. | Ходьба под счет. Ходьба наносках, на пятках. Обычныйбег.Бег сускорением | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 3. | Бег30,60м.подвижнаяигра«Гуси-лебеди». | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 4. | Бег30,60м.подвижнаяигра«Гуси-лебеди». | 1 |  | 1 |  | Тестирование; |
| 5. | Разновидности ходьбы. Бег сускорением.Бег60м.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 6. | Прыжки на одной ноге, надвух на месте. Прыжки спродвижениемвперед.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 7. | Прыжки на одной ноге, надвух на месте. Прыжок вдлинусместа. ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 8. | Прыжки на одной ноге, надвух на месте. Прыжок вдлину с места. Прыжки спродвижениемвперед.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | Тестирование; |
| 9. | Метание малого мяча изположения стоя грудью внаправленияметания. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 10. | Метание малого мяча изположения стоя грудью внаправления метания назаданноерасстояние. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 11. | Метание малого мяча изположения стоя грудью внаправления метания назаданноерасстояние. | 1 |  | 1 |  | текущий; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | Равномерный бег 3 мин.Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 13. | Равномерный бег 3 мин.Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 14. | Равномерный бег 4 мин.Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 15. | Равномерный бег 4 мин.Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 16. | Равномерный бег 5 мин.Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 17. | Равномерный бег 5 мин.Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 18. | Равномерный бег 6 мин.Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 19. | Равномерный бег 6 мин.Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 20. | Равномерный бег 7 мин.Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 21. | Равномерный бег 7 мин.Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 22. | Равномерный бег 8 мин.Чередование ходьбы и бега(50бег,100ходьба).ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 23. | Основная стойка. Построениевколону по одному.Группировка. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 24. | Основная стойка. Построениевколону по одному.Группировка. | 1 |  | 1 |  | текущий; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Основная стойка. Построениевшеренгу.Группировка. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 26. | Основная стойка. Построениевшеренгу.Группировка.Перекаты в группировке,лежана животе. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 27. | Основная стойка. Построениевкруг. Группировка. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 28. | Основная стойка. Построениевкруг. Группировка.Перекаты в группировке изупорастояна коленях. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 29. | Лазание по гимнастическойстенке.ОРУвдвижении.Наклоны вперед изположениясидя. | 1 |  | 1 |  | Тестирование; |
| 30. | Лазание по гимнастическойстенке.ОРУвдвижении. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 31. | Лазание по канату. ОРУ вдвижении. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 32. | Лазание по гимнастическойстенке в упоре присев и стояна коленях. Подтягивания,лежа на животе нагимнастическойскамейке. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 33. | Подтягивания, лежа наживоте на гимнастическойскамейке. Перелезание черезгоркуматов. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 34. | Перестроение по звеньям, позаранее установленнымместам. ОРУ с предметами.Стойка на носках, на однойноге на гимнастическойскамейке. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 35. | Перестроение по звеньям, позаранее установленнымместам. ОРУ с предметами.Стойка на носках, на однойноге на гимнастическойскамейке. | 1 |  | 1 |  | текущий; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36. | Размыкание на вытянутые встороны руки. Поворотынаправо, налево. Подниманиетуловища из положения лежанаспине. | 1 |  | 1 |  | Тестирование; |
| 37. | Повороты направо, налево.Выполнениекоманды«Класс,шагоммарш!»,«Класс,стой!». | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 38. | Повороты направо, налево.Выполнениекоманды«Класс,шагоммарш!»,«Класс,стой!». | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 39. | Повороты направо, налево.Выполнениекоманды«Класс,шагоммарш!»,«Класс,стой!». | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 40. | ОРУ. Игры: «К своимфлажкам»,«Двамороза». | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 41. | ОРУ. Игры: «К своимфлажкам»,«Двамороза». | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 42. | ОРУ.Игры:«Класс,смирно»,«Октябрята». | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 43. | ОРУ.Игры:«Класс,смирно»,«Октябрята». | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 44. | ОРУ.Игры:«Гуси-лебеди»,«Посадка картошки».Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 45. | ОРУ.Игры:«Метковцель»,«Погрузка арбузов».Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 46. | ОРУ. Игры: «Прыжки пополоскам», «Попади в мяч».Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 47. | ОРУ. Игры:«Через кочки ипенечки», «Кто дальшебросит».Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 48. | ОРУ. Игры: «Веревочка подногами», «Вызов номеров».Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | текущий; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49. | ОРУ.Игры:«Волкворву»,«Посадка картошки».Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 50. | ОРУ.Игры:«Капитаны»,«Попрыгунчики-воробушки».Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 51. | ОРУ.Игры:«Пятнашки»,«Двамороза».Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 52. | ОРУ.Игры:«Капитаны»,«Попрыгунчики-воробушки».Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 53. | ОРУвдвижении.Игры:«Прыгающиеворобушки»,«Зайцы в огороде».Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 54. | ОРУвдвижении.Игры:«Точный расчет», «Лисыикуры». Эстафеты. Развитиескоростно- силовыхспособностей. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 55. | ОРУ. Игры: «Птица вклетке», «Салки на однойноге».Эстафеты | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 56. | ОРУвдвижении.Игры:«Точный расчет», «Лисы икуры».Эстафеты. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 57. | Бросок мяча снизу на месте.Ловлямячанаместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 58. | Бросок мяча снизу на месте.Ловлямячанаместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 59. | Бросок мяча снизу на месте.Ловлямячанаместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 60. | Бросок мяча снизу на месте.Ловлямячанаместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 61. | Бросок мяча снизу на месте.Ловлямячана месте.Передач амяча снизу наместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Бросок мяча снизу на месте.Ловлямячана месте.Передача мяча снизу наместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 63. | Бросок мяча снизу на месте.Ловлямячана месте.Передача мяча снизу наместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 64. | Бросок мяча снизу на месте.Ловлямячана месте.Передача мяча снизу наместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 65. | Бросок мяча снизу на месте вщит.Ловлямячанаместе.Передача мяча снизу наместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 66. | Бросок мяча снизу на месте вщит.Ловлямячанаместе.Передача мяча снизу наместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 67. | Бросок мяча снизу на месте вщит.Ловлямячанаместе.Передача мяча снизу наместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 68. | Бросок мяча снизу на месте вщит.Ловлямячанаместе.Передача мячаснизу наместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 69. | Бросок мяча снизу на месте вщит.Ловлямячанаместе.Передача мяча снизу наместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 70. | Бросок мяча снизу на месте вщит.Ловлямячанаместе.Передача мяча снизу наместе.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 71. | Бросок мяча снизу на месте вщит. Ловля и передача мячаснизу на месте. Ведение мячанаместе. | 1 |  | 1 |  | текущий; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 72. | Бросок мяча снизу на месте вщит. Ловля и передача мячаснизу на месте. Ведение мячанаместе. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 73. | Бросок мяча снизу на месте вщит. Ловля и передача мячаснизу на месте. Ведение мячанаместе. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 74. | Бросок мяча снизу на месте вщит. Ловля и передача мячаснизу на месте. Ведение мячанаместе. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 75. | Бросок мяча снизу на месте вщит. Ловля и передача мячаснизу на месте.Ведение мячанаместе. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 76. | Бросок мяча снизу на месте вщит. Ловля и передача мячаснизу на месте. Ведение мячанаместе. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 77. | Бросок мяча снизу на месте вщит. Ловля и передача мячаснизу на месте. Ведение мячанаместе. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 78. | Бросок мяча снизу на месте вщит. Ловля и передача мячаснизу на месте. Ведение мячанаместе. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 79. | Равномерный бег 3 минуты.ОРУ. Чередование ходьбы ибега(50бег,100ходьба). | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 80. | Равномерный бег 3 минуты.ОРУ. Чередование ходьбы ибега(50бег,100ходьба). | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 81. | Равномерный бег 4 минуты.ОРУ. Чередование ходьбы ибега(50бег,100ходьба). | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 82. | Равномерный бег 4 минуты.ОРУ. Чередование ходьбы ибега(50бег,100ходьба). | 1 |  | 1 |  | текущий; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83. | Равномерный бег 6 минуты.ОРУ. Чередование ходьбы ибега(50бег,100ходьба). | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 84. | Равномерный бег 6 минуты.ОРУ. Чередование ходьбы ибега(50бег,100ходьба). | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 85. | Равномерный бег 7 минуты.ОРУ. Чередование ходьбы ибега(50бег100ходьба). | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 86. | Равномерный бег 7 минуты.ОРУ. Чередование ходьбы ибега(50бег100ходьба). | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 87. | Равномерный бег 8 минуты.ОРУ. Чередование ходьбы ибега(60бег100ходьба). | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 88. | Равномерный бег 8 минуты.ОРУ. Чередование ходьбы ибега(60бег100ходьба). | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 89. | Сочетание различных видовходьбы. Бег с изменениемнаправления, ритма и темпа.Бег30 м. ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 90. | Сочетание различных видовходьбы. Бег с изменениемнаправления, ритма и темпа.Бег30 м. ОРУ. | 1 |  | 1 |  | Тестирование; |
| 91. | Бег с изменениемнаправления, ритма и темпа.Бег в заданном коридоре. Бег60м. ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 92. | Бег с изменениемнаправления, ритма и темпа.Бег в заданном коридоре. Бег60м. ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 93. | Прыжок в длину с места.Эстафеты.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | Тестирование; |
| 94. | Прыжок в длину с разбега, сотталкиванием одной иприземлениемнадве. | 1 |  | 1 |  | текущий; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 95. | Прыжок в длину с места, сразбега, с отталкиваниемодной и приземлением надве. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 96. | Метание малого мяча в цель(2х2)с3–4 метров.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 97. | Метание малого мяча в цель(2х2)с3–4 метров.ОРУ | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 98. | Метание набивного мяча надальность.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| 99. | Метание малого мяча в цель(2х2) с 3–4 метров. Метаниенабивного мяча надальность.ОРУ. | 1 |  | 1 |  | текущий; |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 99 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА

Физическаякультура,1-4класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;Введитесвой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ

https://fiz-ra-

# ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТИИНТЕРНЕТ

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>http://www.fizkult- ura.ru/<http://www.trainer.h1.ru/><http://zdd.1september.ru/><http://spo.1september.ru/><http://festival.1september.ru/>https://resh.edu.ru/subject/9/

https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ**

Гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мостик гимнастический подпружиненный, матгимнастический, бревно напольное гимнастическое, перекладина гимнастическая пристенная, канат,набордляподвижныхигр,мачволейбольный,мячбаскетбольный,мячдляметания.

# ОБОРУДОВАНИЕДЛЯПРОВЕДЕНИЯПРАКТИЧЕСКИХРАБОТ