МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Отдел образования Администрации Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ГБОУ средняя школа № 233 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
протокол от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора ГБОУ
средней школы № 233
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
_____Н.С.Попова
приказ №-10/6 от 01.09.2022

Попова Н.С.

Подписано цифровой подписью: Попова Н.С.
Дата: 2022.10.23 17:17:25 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID5129996)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Субханкулова Светлана Петровна
учитель физической культуры

Санкт-Петербург 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической

культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

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

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

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

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

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

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

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

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

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого. Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

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

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

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

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

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

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

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 отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.
1) 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.

2) Способы физкультурной деятельности:
Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

3) 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.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. **Легкая атлетика**								
1.1.	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. строевые упражнения. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Бег в равномерном темпе. Различные прыжковые упр. (на одной, двух ногах, с поворотом),	16		16		Знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; описывают технику равномерного бега и разучивают его на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта;		

	игра «Прыгающие воробушки». Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки) Режим дня и личная гигиена. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Вызов номеров». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.					Разучивают стартовое и финишное ускорение; повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).; знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.		

	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Строевые упражнения расчет на 1-2, по порядку номеров, Специальные беговые упражнения, игра «Зайцы в огороде». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. Игра «Прыгающие воробушки». Высокий старт. Бег 1000 м без уч. вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.							

1.2.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку, эстафеты с различными предметами, игра «Кто дальше бросит?». Различные прыжковые упр. (на одной, двух ногах, с поворотом), прыжки в длину с места, игра «Прыгающие воробушки». Различные прыжковые упр. (на одной, двух ногах, с поворотом), прыжки в длину с места, игра «Прыгающие воробушки». Специальные прыжковые упражнения, прыжки в высоту с разбегу и приземлением на одну ногу, пресс, игра «Прыгающие воробушки». Строевые упражнения, прыжки в высоту (60-	14		14		Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей. Повторяют описание техники прыжка и его отдельные фазы; закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом; со скакалкой.		

	65см), игра «Шишки, желуди, орехи». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места. Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.							
1.3.	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения. ОРУ в кругу, упражнения метателя, метание в даль, метание в цель, игра «Кто дальше бросит?» Специальные беговые упражнения, метание в цель. Игра «Запрещенное движение». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	13		13		Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец метания, выделяют фазы движения и анализируют их технику; определяют задачи для самостоятельного обучения и закрепления техники метания малого мяча в неподвижную мишень; разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной координации.;		

	Подтягивания. Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.					знакомятся с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники метания малого мяча на дальность с трёх шагов, выделяют основные фазы движения, сравнивают их с фазами техники метания мяча в неподвижную мишень; анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления,		

						устанавливают способы устранения; разучивают технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, с помощью подводящих и имитационных упражнений; метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации;		
Итого по разделу		43						
Раздел 2. **Физкультурно- оздоровительная деятельность**								
2.1.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты.	8		8		Общаться и взаимодействовать в игровой форме. Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		

	Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. ОРУ без предметов. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. ОРУ без предметов. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день-ночь». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.							

2.2.	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места. Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	4		4		Общаться и взаимодействовать в игровой форме. Составлять игровые задания. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Разучивают технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол;		
Итого по разделу		12						
Раздел 3. **Гимнастика и строевая подготовка**								

3.1.	Гимнастика. Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости. Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев. Перекаты в группировке, назад, на	15		15		Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Спорт. Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;		

	бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей. Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь. Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение». Ходьба в равновесии по гимнастической скамейке. Пресс. Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на					Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Знать строевые команды и определения при организации строя. Музыкально - сценические игры. Знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях прыжками и со способами их использования для развития скоростно-силовых способностей.		

	коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня. Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры. Лазанье по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке, лазанье по канату, игра «День и ночь». ОРУ без предметов, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, прыжки через скакалку, игра «Вышибало» ОРУ с гимнастическими палками, игра «День и ночь». Прыжки через скакалку, полоса препятствий из3-4 препятствий, игра «Вызов номеров».							

3.2.	Строевая подготовка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	3		3		Знать строевые команды и определения при организации строя.		
Итого по разделу		18						
Раздел 4. **Спортивно- оздоровительная деятельность**								

4.1.	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары по мячу правой и левой ногой. Ведение и удар по воротам Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	13		13		Общаться и взаимодействовать в игровой форме. Составлять игровые задания. Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения; Разучивают технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники		

	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее» Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке. Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» ОРУ с мячами, передачи двумя руками в парах на месте, через сетку, подтягивание, игры с мячом.					ведения футбольного мяча «по прямой», «по кругу», «змейкой», выделяют отличительные элементы в технике такого ведения, делают выводы. Разучивают технику обводки учебных конусов; контролируют технику выполнения обводки учебных конусов другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); Разучивают технику ловли и броска волейбольного мяча. Разучивают технику броска и ловли мяча через сетку.		
Итого по разделу								
Раздел 5. **Кроссовая подготовка**								

4.2	Кроссовая подготовка 2 мин +2 мин, подтягивание, пресс, игра «Вызов номеров». Кроссовая подготовка 2 мин, эстафеты с мячами. АК Кроссовая подготовка 3 мин, упражнения с набивными мячами, игра «Мяч в корзину», игра «Попади в обруч». Кроссовая подготовка 3+1 мин, упражнения с набивными мячами, игра «Перестрелка». Кроссовая подготовка 4 мин, упражнения с набивными мячами, игра «Попади в обруч». Кроссовая подготовка 3мин +2 мин, специальные прыжковые упражнения со скамейкой, игра «Перестрелка». Кроссовая подготовка 5 мин, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, игра «Вышибало». Кроссовая подготовка 3+3 мин, ведение мяча,	13		13		Разучивают технику равномерного бега на учебной дистанции (за лидером, с коррекцией скорости передвижения учителем); разучивают поворот во время равномерного бега по учебной дистанции; Знакомятся с рекомендациями по технике безопасности во время выполнения беговых упражнений на занятиях кроссовой подготовки. Закрепляют и совершенствуют технику равномерного бега на определенное время. Учатся чередовать равномерный бег с ходьбой.		

	игра «У кого меньше мячей». Кроссовая подготовка 6 мин, подтягивание, ведение мяча на месте, игра «Перестрелка». Кроссовая подготовка 4 мин + 3 мин, ведение мяча в шаге, игра «Вышибало».							
		26						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99						

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			Дата изучения	Виды,формы контроля
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**		

1.	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	02.09.2022.	Практическая работа;
2.	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. строевые упражнения .Бег с изменением скорости и направления по сигналу.	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Бег в равномерном темпе. Различные прыжковые упр.(на одной, двух ногах, с поворотом), игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки)	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Режим дня и личная гигиена. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;

7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	ОРУ в кругу, упражнения метателя, метание в даль, метание в цель, игра «Кто дальше бросит?»	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Специальные беговые упражнения, метание в цель. Игра «Запрещенное движение».	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Прыжки через скакалку, эстафеты с различными предметами, игра «Кто дальше бросит?».	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Строевые упражнения расчет на 1-2, по порядку номеров, Специальные беговые упражнения, игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;

15.	Различные прыжковые упр.(на одной, двух ногах, с поворотом), прыжки в длину с места, игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	ОРУ без предметов. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	ОРУ без предметов. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячами. Игра волк во рву.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь».	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;

22.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;

	поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости.					
30.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;

	носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.					
36.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение».	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
38.	Ходьба в равновесии по гимнастической скамейке. Пресс.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;

42.	Лазанье по гимнастической стенке, лазанье по наклонной скамейке, лазанье по канату, игра «День и ночь».	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	ОРУ без предметов, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, прыжки через скакалку, игра «Вышибало»	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	ОРУ с гимнастическими палками, игра «День и ночь».	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Прыжки через скакалку, полоса препятствий из3-4 препятствий, игра «Вызов номеров».	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары по мячу правой и левой ногой.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Ведение и удар по воротам	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;

49.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
50.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
51.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	12601.2023	Практическая работа;
52.	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
53.	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
54.	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
56.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;

57.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
58.	ОРУ с мячами, передачи двумя руками в парах на месте, через сетку, подтягивание, игры с мячом.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
59.	Кроссовая подготовка 2 мин +2 мин, подтягивание, пресс, игра «Вызов номеров».	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
60.	Кроссовая подготовка 2 мин, эстафеты с мячами. АК	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
61.	Кроссовая подготовка 3 мин, упражнения с набивными мячами, игра «Мяч в корзину», игра «Попади в обруч».	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
62.	Кроссовая подготовка 3+1 мин, упражнения с набивными мячами, игра «Перестрелка».	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
63.	Кроссовая подготовка 3 +1 мин, ч.б. 3х10м, игра «Перестрелка».	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
64.	Кроссовая подготовка 4 мин, упражнения с набивными мячами, игра «Попади в обруч».	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;

65.	Кроссовая подготовка 3мин +2 мин, специальные прыжковые упражнения со скамейкой, игра «Перестрелка»	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
66.	Кроссовая подготовка бег 3 мин + 2 мин, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, игра «Капканы».	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
67.	Кроссовая подготовка 5 мин, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину с места, игра «Вышибало»	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
68.	Кроссовая подготовка 3 мин + 2 мин, прыжки в длину с места, игра «Капканы».	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
69.	Кроссовая подготовка 5 мин, ведение мяча, игра «День и ночь».	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
70.	Кроссовая подготовка 3+3 мин, ведение мяча, игра «У кого меньше мячей».	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
71.	Кроссовая подготовка 3+3 мин, прыжки через скакалку, игра «Перестрелка».	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
72.	Кроссовая подготовка 6 мин, подтягивание, ведение мяча на месте, игра «Перестрелка».	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;

73.	Кроссовая подготовка 4 мин + 3 мин, ведение мяча в шаге, игра «Вышибало».	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
74.	Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
75.	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
76.	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
77.	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров. Игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
78.	Высокий старт. Бег 1000 м без уч. вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
79.	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
80.	Специальные прыжковые упражнения, прыжки в высоту с разбегу и приземлением на одну ногу, пресс, игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;

81.	Строевые упражнения, прыжки в высоту (60-65см), игра «Шишки, желуди, орехи».	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
82.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
83.	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
84.	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
85.	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
86.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Специальные беговые упражнения, бег на выносливость 500м без учета времени, бег 30м, игра по выбору.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
87.	Режим дня школьника правила его составления и соблюдения. Специальная разминка, бег 30м, прыжки в длину с разбега, игра «Хитрая лиса».	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;

88.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Ч.б. 3х10м, упражнения метателя, игра «Метко в цель».	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
89.	Челночный бег 3*10.	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
90.	Бег 30 метров	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
91.	Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
92.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
93.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
94.	Прыжок в длину с места	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;

95.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
96.	Метание мяча в цель	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
97.	Метание мяча на дальность с места	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
98.	Повороты на месте переступанием	1	0	1	30.05.2023	Практическая работа;
99.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1	0	1	30.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
УЧЕБНИКИ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА;
1 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П.;
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»; ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА;
1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И.;
АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;
ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.
-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984Г.
-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.
-ЛЕВЧЕНКО А.Н. ИГРЫ, КОТОРЫХ НЕ БЫЛО. М., «ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СООБЩЕСТВО РОССИИ», 2007Г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ
WWW.GTO.RU (САЙТГТО)
HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)