

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Тбилисский район, ст. Тбилисская

МБОУ "СОШ № 1"

**УТВЕРЖДЕНО**

Решением педагогического совета

МБОУ «СОШ № 1» Тбилисского района  
от 30 августа 2022 года протокол № 1

Председатель и.о директора

\_\_\_\_\_ .Е.А.Каландарова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2051139)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Марченко Ольга Анатольевна

учитель начальных классов

ст. Тбилисская 2022 г.

## **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 обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

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

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования. В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

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

— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям, теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 66 часов.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### **Упражнения по видам разминки**

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения

упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

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

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

### ***Подводящие упражнения***

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

### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

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

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

### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

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

### ***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе 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 групп, 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 здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

### **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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п                                     | Наименование разделов и тем программы                                                                                                                                                                                               | Количество часов |                                |                            | Дата<br>изучения | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                | Виды,<br>формы<br>контроля  | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------|----------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |                  | всего<br>контрольные<br>работы | практиче<br>ские<br>работы |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                                                                             |
| Раздел 1. Знания о физической культуре       |                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                                |                            |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                                                                             |
| 1.1.                                         | <b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО</b>                                               | 1                |                                |                            |                  | Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт;<br>Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта;<br>Понимать и формулировать задачи «ГТО»;                                        | Устный<br>опрос;            | <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 1.2.                                         | <b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>                                                                                                                                                | 1                |                                |                            |                  | Уметь составлять распорядок дня;<br>Знать правила личной гигиены и правила закаливания;                                                                                                                                                                          | Тестирование;               | <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 1.3.                                         | <b>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</b> | 1                |                                |                            |                  | Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; | Тестирование;               | <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 1.4.                                         | <b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции</b>                                         | 3                |                                | 1                          |                  | Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;                                                                                                    | Практиче<br>ская<br>работа; | <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 1.5.                                         | <b>Строевые команды, виды построения, расчёта</b>                                                                                                                                                                                   | 1                |                                |                            |                  | Знать строевые команды и определения при организации строя;                                                                                                                                                                                                      | Зачет;                      | <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| Итого по разделу                             |                                                                                                                                                                                                                                     | 7                |                                |                            |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                                                                             |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |                                                                                                                                                                                                                                     |                  |                                |                            |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                              |    |  |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.1.                                                | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями                                                                                                                                    | 1  |  |   |  | Составлять индивидуальный распорядок дня; Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 2.2.                                                | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения                                                                                                                                        | 2  |  | 1 |  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания;                                                                                                                       | Практическая работа;                            | <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 2.3.                                                | Самоконтроль. Строевые команды и построения                                                                                                                                                                                  | 2  |  |   |  | Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;                     | Зачет;                                          | <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                                                                                                                                              | 5  |  |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                                                                                                                                                                                                                              |    |  |   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |
| 3.1.                                                | Освоение упражнений основной гимнастики:<br>— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;<br>— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.<br>Контроль величины нагрузки и дыхания | 22 |  |   |  | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки;  | Зачет;                                          | <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| 3.2.                                                | Игры и игровые задания                                                                                                                                                                                                       | 15 |  | 4 |  | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;                                                                                                                                                                                                                                                            | Практическая работа;                            |                                                                                                                                                                                                                             |

|                                                  |                                 |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|----|---|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.3.                                             | Организирующие команды и приемы | 2  |   |   |  | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»; | Зачет; | <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| Итого по разделу                                 |                                 | 39 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                             |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность |                                 |    |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                             |
| 4.1.                                             | Освоение физических упражнений  | 15 |   |   |  | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;                                                                                                      | Зачет; | <a href="http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/">http://www.itn.ru/communities.aspx?http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/http://spo.1september.ru/urok/</a> |
| Итого по разделу                                 |                                 | 15 |   |   |  |                                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                             |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ              |                                 | 66 | 0 | 6 |  |                                                                                                                                                                                                                                            |        |                                                                                                                                                                                                                             |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Количество часов |                    |                    | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | всего            | контрол.<br>работы | практич.<br>работы |                  |                                                |
|          | <b>Раздел 1. Знания о физической культуре.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>7</b>         |                    |                    |                  |                                                |
| 1.       | Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1                |                    |                    |                  | Устный опрос                                   |
| 2.       | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                |                    |                    |                  | Тестирование                                   |
| 3.       | 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.                                                                                                                                                                                                                                  | 1                |                    |                    |                  | Тестирование                                   |
| 4.       | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений.                                                                                                                     | 1                |                    |                    |                  | Самостоятельная работа                         |
| 5.       | Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. 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»). | 1                |                    |                    |                  | Самостоятельная работа                         |
| 6.       | Основные хореографические позиции. Освоение танцевальных позиций у опоры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1                |                    |                    |                  | Практическая работа                            |
| 7.       | Строевые команды, построение, расчёт.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                |                    |                    |                  | Зачет                                          |
|          | <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>5</b>         |                    |                    |                  |                                                |
| 8.       | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. 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»).                                              | 1                |                    |                    |                  | Самооценка с использованием «Оценочного листа» |
| 9.       | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для укрепления мышц ног,                                                                                                                                                                                                                                   | 1                |                    |                    |                  | Самостоятельная работа                         |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |  |  |  |                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|------------------------|
|     | 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»).                          |    |  |  |  |                        |
| 10. | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения. Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»). Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа. | 1  |  |  |  | Практическая работа    |
| 11. | Строевые команды и построения.                                                                                                                                                                                                                                  | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 12. | Самоконтроль. Строевые команды и построения.                                                                                                                                                                                                                    | 1  |  |  |  | Зачет                  |
|     | <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>                                                                                                                                                                                                     | 39 |  |  |  |                        |
| 13. | Освоение упражнений основной гимнастики. Контроль величины нагрузки и дыхания. Упражнение группировка, кувырок в сторону. Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).                                              | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 14. | 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.                                     | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 15. | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом Подскоки через скакалку вперёд, назад.                                                                                                                                                | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 16. | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.                                                                                                                    | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 17. | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.                                                                                                  | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 18. | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Одиночный отбив мяча от пола.                                                                                                                                                        | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 19. | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Одиночный отбив мяча от пола.                                                                                                                                                        | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 20. | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.                                                                                                                           | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 21. | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом Перекат мяча по полу, по рукам.                                                                                                                                                       | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 22. | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом Бросок и ловля мяча.                                                                                                                                                                  | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 23. | Игровые задания с мячом.                                                                                                                                                                                                                                        | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 24. | Упражнения для развития координации и развития                                                                                                                                                                                                                  | 1  |  |  |  | Самостоятельная        |

|     |                                                                                                                                                                                         |   |  |  |  |                        |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|------------------------|
|     | жизненно важных навыков и умений Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой.                                                                                                   |   |  |  |  | работа                 |
| 25. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.                                                        | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 26. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.                                                        | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 27. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов.                                              | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 28. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов.                                              | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 29. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 30. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 31. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 32. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».                                    | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 33. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».                                    | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 34. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.                                                          | 1 |  |  |  | Зачет                  |
| 35. | Игры и игровые задания. Музыкально-сценические игры.                                                                                                                                    | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 36. | Музыкально-сценические игры.                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 37. | Музыкально-сценические игры.                                                                                                                                                            | 1 |  |  |  | Практическая работа    |
| 38. | Игровые задания.                                                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |

|     |                                                                                                            |    |  |  |  |                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|------------------------|
| 39. | Игровые задания.                                                                                           | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 40ю | Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.                                                                 | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 41. | Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.                                                                 | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 42. | Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.                                                                 | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 43. | Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.                                                                 | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 44. | Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.                                                                 | 1  |  |  |  | Практическая работа    |
| 45. | Спортивные игры с элементами единоборства.                                                                 | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 46. | Спортивные игры с элементами единоборства.                                                                 | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 47. | Спортивные игры с элементами единоборства.                                                                 | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 48. | Спортивные игры с элементами единоборства.                                                                 | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 49. | Спортивные игры с элементами единоборства.                                                                 | 1  |  |  |  | Практическая работа    |
| 50. | Организующие команды и приемы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.           | 1  |  |  |  | Самооценка             |
| 51. | Организующие команды и приемы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.           | 1  |  |  |  | Зачет                  |
|     | <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>                                                   | 15 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 52. | Освоение физических упражнений. Общая разминка.                                                            |    |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 53. | Освоение физических упражнений. Общая разминка.                                                            | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 54. | Освоение физических упражнений. Партерная разминка.                                                        | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 55. | Освоение физических упражнений. Партерная разминка.                                                        | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 56. | Освоение физических упражнений. Подводящие упражнения.                                                     | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 57. | Освоение физических упражнений. Подводящие упражнения.                                                     | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 58. | Освоение физических упражнений. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. | 1  |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 59. | Освоение физических упражнений. Упражнения для развития                                                    | 1  |  |  |  | Самостоятельная        |

|     |                                                                                                            |   |  |  |  |                        |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|------------------------|
|     | моторики и координации с гимнастическим предметом.                                                         |   |  |  |  | работа                 |
| 60. | Освоение физических упражнений. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 61. | Освоение физических упражнений. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 62. | Освоение физических упражнений. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 63. | Освоение физических упражнений. Упражнения для развития жизненно важных навыков и умений.                  | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 64. | Освоение физических упражнений. Упражнения для развития жизненно важных навыков и умений.                  | 1 |  |  |  | Самостоятельная работа |
| 65. | Освоение физических упражнений. Упражнения для развития жизненно важных навыков и умений.                  | 1 |  |  |  | Самооценка             |
| 66. | Освоение физических упражнений. Упражнения для развития жизненно важных навыков и умений.                  | 1 |  |  |  | Зачет                  |

|     |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 78. |  | 1 |  |  |  |  |
| 79. |  | 1 |  |  |  |  |
| 80. |  | 1 |  |  |  |  |
| 81. |  | 1 |  |  |  |  |
| 82. |  | 1 |  |  |  |  |
| 83. |  | 1 |  |  |  |  |
| 84. |  | 1 |  |  |  |  |
| 85. |  | 1 |  |  |  |  |
| 86. |  | 1 |  |  |  |  |
| 87. |  | 1 |  |  |  |  |
| 88. |  | 1 |  |  |  |  |
| 89. |  | 1 |  |  |  |  |

|     |  |   |  |  |  |  |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| 90. |  | 1 |  |  |  |  |
| 91. |  | 1 |  |  |  |  |

|                                        |  |    |   |   |  |  |
|----------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| 92.                                    |  | 1  |   |   |  |  |
| 93.                                    |  | 1  |   |   |  |  |
| 94.                                    |  | 1  |   |   |  |  |
| 95.                                    |  | 1  |   |   |  |  |
| 96.                                    |  | 1  |   |   |  |  |
| 97.                                    |  | 1  |   |   |  |  |
| 98.                                    |  | 1  |   |   |  |  |
| 99.                                    |  | 1  |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br>ПО ПРОГРАММЕ |  | 99 | 0 | 0 |  |  |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 клас- сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)  
Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»  
[http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)  
Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)  
Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра»  
<http://www.fizkult-ura.ru/> [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  
Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> Сайт  
учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>  
Газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся.

Стеллажи для инвентаря.

Скамейки гимнастические.

Маты гимнастические.

Стенка гимнастическая.

Кольца баскетбольные.

Сетки баскетбольные.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мячи баскетбольные.

Тележка для хранения мячей.

Наборы для игры в шашки.

Наборы для игры в шахматы.