

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

Муниципальное Автономное Общеобразовательное Учреждение-Базовая Средняя  
Общеобразовательная Школа №7 им.А.С. Пушкина с углубленным изучением английского языка

МАОУ БСОШ №7 имени А.С.Пушкина

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей

Руководитель МО Габалова Е.П.

Протокол №1

от "02" 09 22 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Цаллагова С.Ю.

Протокол №1

от "02" 09 22 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Корнаева Т.Л.

Приказ №1

от "03" 09 22 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4072983)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Баева Милана Олеговна  
Учитель физической культуры



## 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,

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 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 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 — 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**

№ 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
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>	3	0	3	05.09.2022	Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Устный опрос;	<a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/07/14/sportivno-ozdorovitelnyy-aspekt-na-urokah-fizicheskoy-kultury-i-vo">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/07/14/sportivno-ozdorovitelnyy-aspekt-na-urokah-fizicheskoy-kultury-i-vo</a>
1.2.	<b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции</b>	4	2	2	07.09.2022 10.09.2022	Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;	Практическая работа; + контрольный урок;	<a href="https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-klass-6205097.html">https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-1-klass-6205097.html</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>	4	1	3	13.09.2022	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;	Устный опрос;	<a href="https://poisk-ru.ru/s31789t12.html">https://poisk-ru.ru/s31789t12.html</a>
1.4.	<b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>	3	2	1	16.09.2022	Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Устный опрос;	<a href="https://helpiks.org/5-20243.html">https://helpiks.org/5-20243.html</a>
1.5.	<b>Строевые команды, виды построения, расчёта</b>	3	1	2	19.09.2022	Знать строевые команды и определения при организации строя;	Практическая работа; +контрольный урок;	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass</a>
Итого по разделу		17						
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	2	0	2	21.09.2022 23.09.2022	Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/organizaciya-i-provedenie-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami-511073.html">https://infourok.ru/organizaciya-i-provedenie-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami-511073.html</a>
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	5	2	3	03.10.2022 07.10.2022	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Контрольная работа;	<a href="https://studme.org/104267/pedagogika/dyhatelnye_uprazhneniya">https://studme.org/104267/pedagogika/dyhatelnye_uprazhneniya</a>

2.3.	<b>Самоконтроль. Строевые команды и построения</b>	3	2	1	11.10.2022 14.10.2022	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!»;	Контрольная работа;	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-postroeniya-perestroeniya-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-postroeniya-perestroeniya-1-klass</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>								
3.1.	<b>Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания</b>	30	0	30	17.10.2022 04.11.2022	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/sbornik-igr-i-uprazhnenij-s-ispolzovaniem-predmetov-po-razvitiyu-melkoj-motoriki-u-detej-s-narusheniyami-funkcij-oporno-dvigatel-6046784.html">https://infourok.ru/sbornik-igr-i-uprazhnenij-s-ispolzovaniem-predmetov-po-razvitiyu-melkoj-motoriki-u-detej-s-narusheniyami-funkcij-oporno-dvigatel-6046784.html</a>
3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	17	0	16	07.11.2022 18.11.2022	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа;	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/podvizhnye-igry-na-urokakh-fizkultury">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/11/30/podvizhnye-igry-na-urokakh-fizkultury</a>
3.3.	<b>Организующие команды и приемы</b>	2	0	2	28.09.2022 29.09.2022	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Контрольная работа;	<a href="https://pandia.ru/text/78/056/1018-2.php">https://pandia.ru/text/78/056/1018-2.php</a>
Итого по разделу		49						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								
4.1.	<b>Освоение физических упражнений</b>	23	0	10	22.11.2022 26.11.2022	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;	Практическая работа;	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/09/19/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klassa">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/09/19/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klassa</a>
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	75				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
2.	Ознакомить с построением в одну шеренгу и в колонну по одному (и равнением в шеренге и в колонне). Ознакомить с техникой бега по дистанции (положение рук, туловища, постановка стопы)	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
3.	Ознакомить с поворотами на месте переступанием. Закрепить построение в шеренгу и колонну по одному. Учить технике бега по дистанции (постановка стопы, положение туловища, головы). Учить технике прыжка в длину с места (согласованности движений рук и ног)	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
4.	Учить бегу по прямой, прыжку в длину с места. Разучить игру «К своим флажкам». Способствовать развитию скоростно-силовых качеств	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
5.	Совершенствовать технику бега по дистанции и прыжка в длину с места. Ознакомить с техникой метания мяча (метание мяча в горизонтальную цель). Способствовать развитию физических качеств.	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
6.	Закрепить технику метания мяча (навык держания и метания мяча). Совершенствование техники бега по дистанции (бег на 20—30 м с произвольного старта в игре «Вызов номеров»). Тестирование — прыжок в длину с места.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;

7.	Совершенствование техники метания мяча (метание мяча в горизонтальную цель). Тестирование — бег на 30 м с произвольного старта. Способствовать развитию физических качеств.	1	1	0	13.09.2022	Тестирование;
8.	Формировать у детей понятие о правильной осанке. Ознакомить с отталкиванием одной ногой при прыжках в длину с разбега. Закрепить построения в одну шеренгу и колонну по одному (игра «Быстро встать в строй»). Способствовать развитию физических качеств. Совершенствовать технику метания мяча в горизонтальную цель.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
9.	Закрепить технику отталкивания одной ногой при прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники бега по дистанции. Способствовать развитию физических качеств (скоростно-силовых).	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Совершенствование метания мяча с места (метание мяча в цель). Способствовать развитию физических качеств (координационных, скоростно-силовых).	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Учить технике челночного бега. Способствовать развитию физических качеств (координационных, гибкости).	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
12.	Закрепить комплекс утренней гимнастики. Разучить прыжки через длинную качающуюся скакалку. Способствовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты).	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;

13.	Дальнейшее обучение прыжкам через длинную скакалку. Совершенствовать технику челночного бега. Разучить игру «Совушка».	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
14.	Закрепить комплекс утренней гимнастики. Разучить прыжки через длинную качающуюся скакалку. Способствовать развитию физических качеств (ловкости, быстроты).	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
15.	Совершенствовать умение прыгать через длинную скакалку. Способствовать формированию правильной осанки. Совершенствовать технику бега по дистанции. Ознакомить с ведением мяча, стоя на месте, и ловлей мяча, отскочившего от пола.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
16.	Разучить построение в две шеренги по расчету учителя. Ознакомить с прыжками с высоты. Ознакомить с ловлей и передачей (двумя руками снизу) среднего мяча. Дальнейшее обучение ведению мяча стоя на месте.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
17.	Учить технике основной стойки и передвижениям (приставным шагом) баскетболиста. Совершенствовать технику ведения мяча стоя на месте и передачи и ловли мяча двумя руками снизу. Повторить прыжки с высоты.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
18.	Дальнейшее обучение технике основной стойки и передвижениям (приставным шагом) баскетболиста. Совершенствование техники ведения мяча стоя на месте, передачи и ловли мяча. Подведение итогов I четверти.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;

19.	Провести краткую беседу о правилах поведения в гимнастическом зале, где установлены различные снаряды, и двигательном режиме школьника. Разучить комплекс утренней гимнастики № 2. Повторить упражнения с длинной скакалкой. Разучить расчет по три и перестроение в три шеренги. Разучить группировку присев, сидя и лежа. Знакомство с упражнениями в равновесии.	1	0	1	11.10.2022	Устный опрос;
20.	Закрепить комплекс утренней гимнастики №2. Дальнейшее знакомство с упражнениями в равновесии. Закрепить технику группировки. Разучить перекаты в группировке назад и вперед. Разучить прыжки через короткую скакалку.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
21.	Разучить ползание на четвереньках, лазанье по гимнастической стенке. Совершенствовать способность удерживать равновесие, прыжки через короткую скакалку, группировку и перекаты в группировке.	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
22.	Совершенствовать технику ползания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений в равновесии. Повторить прыжки через короткую скакалку. Проверить умение в выполнении перекатов назад и вперед в группировке.	1	0	1	15.10.2022	Практическая работа;
23.	Совершенствование техники прыжков через длинную скакалку. Повторить упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке. Способствовать развитию физических качеств.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;

24.	Тестирование — прыжки через короткую скакалку за 10 сек. Повторить лазанье по гимнастической стенке, познакомиться с лазаньем по наклонной скамейке. Познакомить с техникой перекатов на спину из положения лежа на животе — руки вверх, ноги вместе. Проверить возможности учащихся в произвольном лазаньи по канату.	1	1	0	20.10.2022	Тестирование;
25.	Разучить метание мяча в вертикальную цель. Разучить танцевальный шаг с подскоком. Продолжить знакомство с лазаньем по канату произвольным способом. Способствовать развитию физических качеств.	1	0	1	22.10.2022	Практическая работа;
26.	Совершенствовать технику метания мяча в вертикальную цель. Лазанье по канату произвольным способом.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
27.	Проверить умение выполнять утреннюю гимнастику. Тестирование: упражнение на определение гибкости — наклон вперед сидя на полу. Способствовать развитию физических качеств (скоростно-силовых, выносливости).	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
28.	Разучить прыжок в высоту с прямого разбега. Совершенствовать технику метания мяча в вертикальную цель. Тестирование — подтягивание.	1	0	1	28.10.2022	Тестирование;
29.	Повторить прыжки в высоту. Тестирование — 6-мин. бег. Способствовать развитию физических качеств (выносливости).	1	1	0	27.10.2022	Тестирование;

30.	Дальнейшее обучение стойке баскетболиста, держанию мяча, ведению мяча на месте. Освоить передвижения баскетболиста шагом, бегом, с ускорениями и остановками, с изменением направления. Разучить передачу мяча двумя руками от груди. Способствовать развитию физических качеств (координационных).	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
31.	Дальнейшее обучение стойке баскетболиста, держанию мяча, ведению мяча на месте. Освоить передвижения баскетболиста шагом, бегом, с ускорениями и остановками, с изменением направления. Разучить передачу мяча двумя руками от груди. Способствовать развитию физических качеств (координационных).	1	0	1	31.10.2022	Практическая работа;
32.	Подвести итоги II четверти.	1	0	1	29.10.2022	Практическая работа;
33.	Ознакомить с приемами контроля за осанкой. Провести контрольное упражнение в сгибании и разгибании рук в упоре лежа. Способствовать развитию физических качеств (силовых).	1	0	1	01.11.2022	Практическая работа;
34.	Проведение подвижных игр со строевыми и гимнастическими упражнениями. Совершенствовать двигательные навыки и способствовать развитию физических качеств.	1	0	1	03.11.2022	Практическая работа;
35.	Дальнейшее обучение элементам игры баскетбол. Способствовать развитию физических качеств (координационных).	1	0	1	05.11.2022	Практическая работа;

36.	Ознакомить с техникой ведения мяча в шаге, броска мяча двумя руками от груди. Совершенствовать технику ловли мяча, передачи мяча двумя руками от груди, ведения мяча на месте. Провести учет в поднимании туловища из положения лежа на спине, согнув ноги, руки за головой за 30 сек.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
37.	Продолжить обучение технике ведения мяча в шаге и броска мяча двумя руками от груди. Совершенствовать технику ловли и передачи (двумя руками от груди) мяча, передвижений.	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
38.	Совершенствовать технику ведения мяча, передачи и броска мяча двумя руками от груди. Проверить умение выполнять передачу мяча двумя руками от груди. Способствовать развитию физических качеств (координационных)	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
39.	Повторить прыжки через длинную скакалку. Повторить метание малого мяча в вертикальную цель. Повторить прыжок в высоту с прямого разбега. Провести контрольное упражнение в подтягивание.	1	1	0	14.11.2022	Тестирование;
40.	Совершенствовать технику прыжка в высоту с прямого разбега и метания мяча с места (в вертикальную цель). Учить технике высокого старта. Совершенствовать технику челночного бега 3 по Юм.	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;

41.	Совершенствовать технику прыжков через короткую скакалку. Проверить умение прыгать в высоту с прямого разбега. Провести контрольное упражнение — наклон вперед сидя на полу. Способствовать развитию физических качеств (гибкости и силы).	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
42.	Повторить прыжок в длину с разбега. Проверить умение прыгать через короткую скакалку. Совершенствовать технику высокого старта. Способствовать развитию физических качеств.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
43.	Совершенствовать технику метания мяча с места. Проверить умение прыгать в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых).	1	0	1	19.11.2022	Практическая работа;
44.	Совершенствовать технику бега по дистанции. Проверить умение метать мяч на дальность с места. Способствовать развитию физических качеств (скоро-стно-силовых).	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
45.	Организовать и провести контрольный бег на 1000 м без учета времени. Провести беседу с детьми: «О правилах приема воздушных и солнечных ванн», «О правилах поведения при купании в открытых водоемах».	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
46.	Повторить лазанье по гимнастическим скамейкам и по стенке, перелезание, упражнения в равновесии, прыжки. Контрольное упражнение — челночный бег 3 по 10 м. Способствовать развитию физических качеств (силовых, координационных).	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;

47.	Разучить перелезание и упражнения в равновесии, выполняемые на кирпичиках. Разучить комплекс ОРУ с музыкальным сопровождением. Совершенствовать технику челночного бега 3 по 10 м. Контрольное упражнение — прыжки через короткую скакалку.	1	0	1	26.11.2022	Практическая работа;
48.	Повторить перелезание. Проверить умение ползать по наклонным гимнастическим скамейкам и лазать по гимнастической стенке. Контрольное упражнение — 6-минутный бег.	1	0	1	28.11.2022	Контрольная работа;
49.	Строевые упражнения. Игра «Держи мяч».	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
50.	Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений комплексов гимнастики, физкультминуток. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
51.	Повторить повороты кругом. Повторить подвижную игру «У медведя во бору».	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
52.	Повторить разновидности бега. Разучить игру «Вызов номеров». Воспитывать внимание.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
53.	Разучить прыжок вверх на двух ногах. Повторить игру «Вызов номеров».	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
54.	Совершенствовать прыжки вверх на двух ногах. Повторить прыжки с продвижением вперед. Разучить прыжок в длину с места.	1	1	0	09.12.2022	Тестирование;

55.	Повторить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки. Повторить прыжок в длину с места	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
56.	Повторить челночный бег 3x10 м. Преодолеть полосу из 5 препятствий. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». Развивать выносливость.	1	1	0	14.12.2022	Тестирование;
57.	Познакомить с историей возникновения метания. Разучить хват теннисного мяча для выполнения метания. Броски и ловля резинового мяча. Прыжки через натянутую скакалку (высота 30-40 см).	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
58.	Познакомить с видом спорта – лёгкой атлетикой. Повторить метание теннисного мяча в цель. Отбивы мяча об пол.	1	0	1	17.12.2022	Практическая работа;
59.	Разучить метание в горизонтальную цель. Преодолеть полосу из 5 препятствий. Повторить игру «Вызов номеров». Развивать выносливость.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
60.	Повторить метание в горизонтальную цель. Игра «У медведя во бору».	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
61.	Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Повторить прыжки через качающуюся скакалку. Повторить подвижную игру «Планеты».	1	0	1	24.12.2022	Практическая работа;
62.	Повторить разученные виды бега. Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики. Развивать быстроту.	1	0	1	14.01.2023	Практическая работа;

63.	Повторить подвижные игры по выбору учеников. Воспитывать взаимопомощь	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
64.	Повторить комплекс упражнений направленный на формирование правильной осанки с гимнастическими палками. Подвижная игра «Совушка».	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
65.	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. Подвижная игра «Мышеловка».	1	0	1	21.01.2023	Практическая работа;
66.	Разучить комплекс упражнений для физкультурных минуток. Повторить перекуты вперед-назад в группировке. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
67.	Повторить комплекс упражнений направленный на формирование правильной осанки с гимнастическими палками. Разучить подвижную игру «Гномы, великаны».	1	1	0	27.01.2023	Тестирование;
68.	Разучить лазанье по наклонной скамейке в упоре присев. Разучить перекуты прогнувшись. Повторить подвижную игру «Гномы, великаны». Воспитывать внимание	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
69.	Повторить лазанье по гимнастической стенке. Повторить подвижную игру «Передай мяч!».	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
70.	Разучить перелезание через гимнастическую скамейку. Каты мяча по полу в парах. Разучить подвижную игру «Мышеловка». Развивать гибкость.	1	0	1	04.02.2023	Практическая работа;

71.	Разучить вис лежа на низкой перекладине.Повторить перелезание через горкуматов.«Запрещённое движение».Развивать силу.	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
72.	Разучить ходьбу на носках по гимнастической скамейке.Подвижная игра «Охотники и утки»	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
73.	Рассказать о спортивных видах гимнастики (спортивная, художественная,акробатическая, командная).Подвижные игры по выбору. учеников.Воспитание выносливости.	1	0	1	18.02.2023	Практическая работа;
74.	Разучить комплекс ритмической гимнастики под музыку.Повторить упражнения на расслабление.Подвижная игра «Волки во рву».	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
75.	Повторить подвижные игры по выбору учеников.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
76.	Повторить прыжки толчком одной ноги на разную высоту.Повторить подвижную игру «Подними платок».	1	0	1	25.02.2023	Практическая работа;
77.	Повторить прыжок в высоту с места толчком одной ноги.Обучить прыжкам в высоту с места толчком одной ноги на разную высоту	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
78.	Повторить прыжок в длину.Повторить комплекс упражнений сгимнастическими палками.Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.	1	0	1	04.03.2023	Практическая работа;
79.	Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.Развивать быстроту	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;

80.	Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие силы. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками. Разучить запрыгивание и спрыгивание с горки матов.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
81.	Повторить комплекс упражнений с палками. Повторить прыжки через качающуюся скакалку. Повторить подвижную игру «Планеты».	1	1	0	13.03.2023	Практическая работа;
82.	Повторить запрыгивание и спрыгивание с горки матов. Разучить подвижную игру «Третий лишний».	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
83.	Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
84.	Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координационных способностей.	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
85.	Разучить комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
86.	Повторить бросок набивного мяча (0,5 кг) от груди на дальность. Повторить прыжки через натянутую (высота 30-40 см) скакалку.	1	1	0	08.04.2023	Практическая работа;
87.	Разучить комплекс упражнений скоростно-силовой направленности.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
88.	Разучить положение «высокого старта». Повторить метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;

89.	Повторить положение «высокого старта».Разучить бег на 30 м. на время.Разучить подвижную игру «Пингвины с мячом ».	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
90.	Повторить комплекс упражнений направленный на формирование правильной осанки с гимнастическими палками.	1	1	0	05.05.2023	Тестирование;
91.	Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов лёгкой атлетики.	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
92.	Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	1	0	1	13.05.2023	Практическая работа;
93.	Разучить задания с элементами спортивных игр.Подвижные игры.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
94.	Повторить задания с элементами спортивных игр.Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
95.	Эстафеты с элементами спортивных игр и легкой атлетики.	1	0	1	20.05.2023	Практическая работа;
96.	Повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
97.	Повторить комплекс ритмической гимнастики под музыку.Повторить упражнения на расслабление.Подвижные игры.	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
98.	Эстафеты с элементами спортивных игр и легкой атлетики.	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
99.	Способствовать развитию физических качеств. Подвести итоги четвертой чет	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/03/01/opisanie-opyta-raboty-uchitelya-fizkultury-1-3-klassov>

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

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/11/eor-seti-internet-dlya-uchiteley-fizkultury-kotorymi-ya>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

ИНТЕРАКТИВНАЯ ДОСКА, КОМПЬЮТЕР

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

МЯЧИ, СКАКАЛКИ, ГИМНАСТИЧЕСКИЙ МАТ, ГИМНАСТИЧЕСКАЯ СКАМЕЙКА, СЕКУНДОМЕР

