**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Малодербетовское районное муниципальное образование

МКОУ ПСОШ МРМО РК

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| Руководитель МО | Заместитель директора школы по УВР | Директор МКОУ "Плодовитенская |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Комова Л.М. | МКОУ "Плодовитенская СОШ" | СОШ" |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Сафронова С.М. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Джалкуева Е.К. |
| Протокол №1 |
| от "22"08 2022 г. | Протокол №1 | Приказ №5 |
| от "25"08 2022 г. | от "29"08 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 5003449)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Десяткина Оксана Алексеевна

учитель физической культуры

с.Плодовитое 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

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

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

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета«Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

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

— знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

— способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

— физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

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

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

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

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

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

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной   
гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**   
Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

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

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

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

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

***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***  Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***  Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

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

***Организующиекомандыиприёмы***   
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

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

**Гражданское воспитание:**

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

**Ценности научного познания:**

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

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

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

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

**Формирование культуры здоровья:**

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

**Экологическое воспитание:**

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:   
 1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

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

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

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений. **1) Знания о физической культуре:**

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

— знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и   
координационных способностей;

— знать основные виды разминки.

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

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

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

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

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

**3) Физическое совершенствование:**   
*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

— упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге   
попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

— осваивать способы игровой деятельности.

**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** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.**  **ГТО** | 2 | 0 | 0 | 02.09.2022 05.09.2022 | Находить необходимую информацию;  по темам:;  Гимнастика. Игры.  Туризм. Спорт;  Определять понятие:  Физическая;  культура;  Понимать разницу в  задачах;  физической культуры и спорта;  Формулировать общие  принципы;  выполнения;  гимнастических  упражнений;  Определять и кратко  характеризовать;  понятие; «Здоровый образ жизни»; Понимать и  формулировать задачи;«ГТО»;  Уметь составлять  распорядок дня;  Знать правила личной  гигиены и;  правила закаливания;  Понимать и;  отличать физические  качества; «Гибкость» и«Координация».;  Описывать формы  наблюдения за;  динамикой развития  гибкости и;  координационных;  способностей;  Определять состав  одежды для;  занятий физическими  упражнениями;  ;  основной перечень | Устн;  ый;  опро;  с;  ; | https://galhar.j imdofree.com |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | необходимого;  спортивного  оборудования и;  инвентаря для занятий основной;  гимнастикой;  Знать строевые команды и;  определения при;  организации строя;  Понимать и раскрывать основные;  безопасные принципы поведения на;  уроках физической  культуры;; |  |  |
| 1.2. | **Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции** | 2 | 0 | 0 | 07.09.2022 09.09.2022 | Находить необходимую информацию;  по темам:;  Гимнастика. Игры.  Туризм. Спорт;  Определять понятие:  Физическая;  культура;  Понимать разницу в  задачах;  физической культуры и спорта;  Формулировать общие  принципы;  выполнения;  гимнастических  упражнений;  Определять и кратко  характеризовать;  понятие; «Здоровый образ жизни»; Понимать и  формулировать задачи;«ГТО»;  Уметь составлять  распорядок дня;  Знать правила личной  гигиены и;  правила закаливания;  Понимать и;  отличать физические  качества; «Гибкость» и«Координация».;  Описывать формы  наблюдения за;  динамикой развития  гибкости и;  координационных; | Практиче; ская;  работа;; | https://galhar.j imdofree.com |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | способностей;  Определять состав  одежды для;  занятий физическими  упражнениями;  ;  основной перечень  необходимого;  спортивного  оборудования и;  инвентаря для занятий основной;  гимнастикой;  Знать строевые команды и;  определения при;  организации строя;  Понимать и раскрывать основные;  безопасные принципы поведения на;  уроках физической  культуры;; |  |  |
| 1.3. | **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** | 2 | 0 | 0 | 12.09.2022 14.09.2022 | Находить необходимую информацию;  по темам:;  Гимнастика. Игры.  Туризм. Спорт;  Определять понятие:  Физическая;  культура;  Понимать разницу в  задачах;  физической культуры и спорта;  Формулировать общие  принципы;  выполнения;  гимнастических  упражнений;  Определять и кратко  характеризовать;  понятие; «Здоровый образ жизни»; Понимать и  формулировать задачи;«ГТО»;  Уметь составлять  распорядок дня;  Знать правила личной  гигиены и;  правила закаливания;  Понимать и;  отличать физические | Устн;  ый;  опро;  с;  ; | https://galhar.j imdofree.com |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | качества; «Гибкость» и«Координация».;  Описывать формы  наблюдения за;  динамикой развития  гибкости и;  координационных;  способностей;  Определять состав  одежды для;  занятий физическими  упражнениями;  ;  основной перечень  необходимого;  спортивного  оборудования и;  инвентаря для занятий основной;  гимнастикой;  Знать строевые команды и;  определения при;  организации строя;  Понимать и раскрывать основные;  безопасные принципы поведения на;  уроках физической  культуры;; |  |  |
| 1.4. | **Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.** | 2 | 0 | 0 | 16.09.2022 19.09.2022 | Находить необходимую информацию;  по темам:;  Гимнастика. Игры.  Туризм. Спорт;  Определять понятие:  Физическая;  культура;  Понимать разницу в  задачах;  физической культуры и спорта;  Формулировать общие  принципы;  выполнения;  гимнастических  упражнений;  Определять и кратко  характеризовать;  понятие; «Здоровый образ жизни»; Понимать и  формулировать задачи;«ГТО»; | Устн;  ый;  опро;  с;  ; | https://galhar.j imdofree.com |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Уметь составлять  распорядок дня;  Знать правила личной  гигиены и;  правила закаливания;  Понимать и;  отличать физические  качества; «Гибкость» и«Координация».;  Описывать формы  наблюдения за;  динамикой развития  гибкости и;  координационных;  способностей;  Определять состав  одежды для;  занятий физическими  упражнениями;  ;  основной перечень  необходимого;  спортивного  оборудования и;  инвентаря для занятий основной;  гимнастикой;  Знать строевые команды и;  определения при;  организации строя;  Понимать и раскрывать основные;  безопасные принципы поведения на;  уроках физической  культуры;; |  |  |
| 1.5 | **Строевые команды, виды построения, расчёта** | 2 | 0 | 0 | 21.09.2022 23.09.2022 | Находить необходимую информацию;  по темам:;  Гимнастика. Игры.  Туризм. Спорт;  Определять понятие:  Физическая;  культура;  Понимать разницу в  задачах;  физической культуры и спорта;  Формулировать общие принципы;  выполнения;  гимнастических  упражнений; | Практиче; ская;  работа;; | https://galhar.j imdofree.com |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | Определять и кратко  характеризовать;  понятие; «Здоровый образ жизни»; Понимать и  формулировать задачи;«ГТО»;  Уметь составлять  распорядок дня;  Знать правила личной  гигиены и;  правила закаливания;  Понимать и;  отличать физические  качества; «Гибкость» и«Координация».;  Описывать формы  наблюдения за;  динамикой развития  гибкости и;  координационных;  способностей;  Определять состав  одежды для;  занятий физическими  упражнениями;  ;  основной перечень  необходимого;  спортивного  оборудования и;  инвентаря для занятий  основной;  гимнастикой;  Знать строевые команды и;  определения при;  организации строя;  Понимать и раскрывать основные;  безопасные принципы  поведения на;  уроках физической  культуры;; |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 3 | 1 | 0 | 26.09.2022 30.09.2022 | Составлять  индивидуальный;  распорядок дня;  Отбирать и составлять  упражнения;  основной;  гимнастики для утренней зарядки и;  физкультминуток;  Оценивать своё;  состояние (ощущения)  после;  закаливающих процедур; Называть основные  правила личной;  гигиены.;  Выполнять простейшие; закаливающие  процедуры;  ;  оздоровительные занятия в режиме;  дня;  комплексы упражнений для;  формирования стопы и осанки;  ;  развития мышц и  основных;  физических качеств:;  гибкости;  координации;  Уметь измерять  соотношение массы;  и длины тела; Вести  дневник;  измерений;; | Практиче; ская;  работа;; | https://galhar.j imdofree.com |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения** | 3 | 0 | 0 | 03.10.2022 07.10.2022 | Общаться и  взаимодействовать в;  игровой деятельности;  Проводить;  общеразвивающие  (музыкальносценические); ролевые подвижные;  игры и спортивные  эстафеты с;  элементами  соревновательной;  деятельности; Составлять игровые;  задания;  Общаться и  взаимодействовать в;  игровой деятельности;; | Практиче; ская;  работа;; | https://galhar.j imdofree.com |
| 2.3. | **Самоконтроль. Строевые команды и построения** | 4 | 1 | 0 | 10.10.2022 17.10.2022 | Знать и определять  внешние признаки;  утомления во время  занятий;  гимнастикой;  Соблюдать рекомендации по;  дыханию и технике;  выполнения физических упражнений;  Различать и  самостоятельно;  организовывать  построения по;  строевым командам: «Становись!»;  ; «Равняйсь!»; «Смирно!»; «Вольно!»;  ; «Отставить!»; «Разойдись»; «Попорядку  рассчитайсь!»; «На первый—;  второй;  рассчитайсь!»; «На первый—третий;  рассчитайсь!»;  ; | Практиче; ская;  работа;; | https://galhar.j imdofree.com |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **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** | 34 | 2 | 0 | 19.10.2022 25.01.2023 | 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;  Освоение универсальных умений;  контролировать;  дыхание во время  выполнения;  гимнастических;  упражнений;; | Практиче; ская;  работа;; | https://galhar.j imdofree.com |
| 3.2. | **Игры и игровые задания** | 20 | 1 | 0 | 27.01.2023 20.03.2023 | Музыкально-сценические игры.;  Игровые задания.  Спортивные;  эстафеты с мячом; со скакалкой;; | Практиче; ская;  работа;; | https://galhar.j imdofree.com |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | **Организующие команды и приемы** | 2 | 1 | 0 | 22.03.2023 24.03.2023 | Освоение универсальных умений;  при выполнении  организующих;  команд: «Становись!»;  ; «Равняйсь!»; «Смирно!»;  ; «Вольно!»; «Отставить!»;  ; «Разойдись»; «По порядку;  рассчитайсь!»; «На первый—второй;  рассчитайсь!»; «На первый—третий;  рассчитайсь!»;; | Практиче; ская;  работа;; | https://galhar.j imdofree.com |
| Итого по разделу | | 56 |  | | | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | **Освоение физических упражнений** | 23 | 4 | 0 | 03.04.2023 24.05.2023 | Освоение универсальных умений по;  самостоятельному  выполнению;  гимнастических  упражнений для;  растяжки задней  поверхности мышц;  бедра и формирования;  выворотности стоп;  Освоение универсальных умений по;  самостоятельному  выполнению;  акробатических  упражнений —; «велосипед»; «мост» из положения;  лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по;  самостоятельному  выполнению;  подводящих упражнений—;  продольных и поперечных шпагатов;  («ящерка»);  группировка;  Освоение универсальных умений по;  самостоятельному  выполнению;  спортивных упражнений (по выбору);  ;  в т.;  ч. через игры и игровые  задания;; | Практиче; ская;  работа;; | https://galhar.j imdofree.com |
| Итого по разделу | | 23 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 10 | 0 | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды,**  **формы**  **контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики | 1 | 0 | 0 | 02.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | История возникновения физической культуры и первых соревнований.  Техника выполнения беговых упражнений. | 1 | 0 | 0 | 05.09.2022 | Устный опрос; |
| 3. | Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | Работа на уроке; |
| 4. | ОРУ на уроках физической культуры. Как возникли  физические упражнения | 1 | 0 | 0 | 09.09.2022 | Устный опрос; |
| 5. | Виды физических  упражнений (ОРУ,  подводящие). Беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | 12.09.2022 | Работа на уроке;; |
| 6. | Беговые упражнения. Техника выполнения старта | 1 | 0 | 0 | 14.09.2022 | Работа на уроке;; |
| 7. | Техника выполнения старта. Специальные упражнения бегуна | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | Работа на уроке;; |
| 8. | Техника спринтерского бега | 1 | 0 | 0 | 19.09.2022 | Работа на уроке;; |
| 9. | Легкоатлетические  упражнения для развития физических качеств и  основных групп мышц | 1 | 0 | 0 | 21.09.2022 | Работа на уроке;; |
| 10. | Техника челночного бега | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | Работа на уроке;; |
| 11. | Техника метания мяча  (мешочка) на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО | 1 | 0 | 0 | 26.09.2022 | Работа на уроке;; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | Броски малого мяча в горизонтальную цель | 1 | 0 | 0 | 28.09.2022 | Работа на уроке;; |
| 13. | Режим дня и личная гигиена человека | 1 | 1 | 0 | 30.09.2022 | Контрольная работа; |
| 14. | Прыжки и их разновидности | 1 | 0 | 0 | 03.10.2022 | Работа на уроке;; |
| 15. | Техника прыжка в длину с места | 1 | 0 | 0 | 05.10.2022 | Работа на уроке;; |
| 16. | Русские народные подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | Работа на уроке;; |
| 17. | Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации  движений. | 1 | 0 | 0 | 10.10.2022 | Работа на уроке;; |
| 18. | Утренняя зарядка, ее  необходимость и принципы построения. Составление комплекса УГГ с записью в тетради. | 1 | 1 | 0 | 12.10.2022 | Контрольная работа; |
| 19. | Знакомство с различными темпами и ритмами  выполнения упражнений.  Ритм и темп | 1 | 0 | 0 | 14.10.2022 | Работа на уроке;; |
| 20. | Физкультминутки, их  значение в жизни человека | 1 | 0 | 0 | 17.10.2022 | Работа на уроке;; |
| 21. | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | 19.10.2022 | Работа на уроке;; |
| 22. | Лазание по гимнастической стенке. Составление  комплекса физкультминутки с записью в тетради по  физической культуре. | 1 | 0 | 0 | 21.10.2022 | Работа на уроке;; |
| 23. | Подвижные игры с бегом, прыжками | 1 | 0 | 0 | 24.10.2022 | Работа на уроке;; |
| 24. | Подвижные игры с бегом, прыжками | 1 | 0 | 0 | 26.10.2022 | Работа на уроке;; |
| 25. | Самостоятельные игры.  Подбор одежды в зависимости от погодных условий. | 1 | 0 | 0 | 28.10.2022 | Работа на уроке;; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 | 0 | 0 | 31.10.2022 | Устный опрос; |
| 27. | Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни  человека. Упражнения для  профилактики и коррекции  нарушения осанки и  плоскостопия | 1 | 1 | 0 | 09.11.2022 | Контрольная работа; |
| 28. | Техника выполнения перекатов | 1 | 0 | 0 | 11.11.2022 | Работа на уроке;; |
| 29. | Техника выполнения  перекатов назад в  группировке. Основные виды седов, техника выполнения. | 1 | 0 | 0 | 14.11.2022 | Работа на уроке;; |
| 30. | Техника выполнения  перекатов назад в  группировке. Основные виды седов, техника выполнения. | 1 | 0 | 0 | 16.11.2022 | Работа на уроке;; |
| 31. | Организующие команды, построение в шеренгу и колонну . Основные виды гимнастических стоек. | 1 | 0 | 0 | 18.11.2022 | Работа на уроке;; |
| 32. | Основные виды  гимнастических упоров. Техника их выполнения | 1 | 0 | 0 | 21.11.2022 | Работа на уроке;; |
| 33. | Лазание и перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | 23.11.2022 | Устный  опрос;  Работа на уроке;; |
| 34. | Комплекс упражнений для формирования осанки | 1 | 0 | 0 | 25.11.2022 | Работа на уроке;; |
| 35. | Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев | 1 | 1 | 0 | 28.11.2022 | Контрольная работа; |
| 36. | Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев | 1 | 0 | 0 | 30.11.2022 | Работа на уроке;; |
| 37. | Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа. | 1 | 0 | 0 | 02.12.2022 | Работа на уроке;; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Техника перекатов назад в  группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций. | 1 | 0 | 0 | 05.12.2022 | Работа на уроке;; |
| 39. | Основные виды приседов. Техника выполнения  приседов. | 1 | 0 | 0 | 07.12.2022 | Работа на уроке;; |
| 40. | Преодоление полосы  препятствий с лазанием и перелазанием. | 1 | 0 | 0 | 09.12.2022 | Работа на уроке;; |
| 41. | Полоса  препятствий(усложненный вариант) упражнения в  лазании и перелазание | 1 | 0 | 0 | 12.12.2022 | Работа на уроке;; |
| 42. | Гимнастические упражнения прикладного характера.  Строевые упражнения.  Исходные положения. | 1 | 1 | 0 | 14.12.2022 | Контрольная работа; |
| 43. | Основные правила  баскетбола. Бег с изменением скорости и направления | 1 | 0 | 0 | 16.12.2022 | Устный опрос; |
| 44. | Техника передвижения в стойке | 1 | 0 | 0 | 19.12.2022 | Работа на уроке;; |
| 45. | Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты. | 1 | 0 | 0 | 21.12.2022 | Работа на уроке;; |
| 46. | Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты. | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | Работа на уроке;; |
| 47. | Подвижные игры с  использованием строевых упражнений. ОРУ для  развития координации,  гибкости | 1 | 0 | 0 | 26.12.2022 | Работа на уроке;; |
| 48. | Правила и игровые действия подвижных игр для  общефизического развития | 1 | 0 | 0 | 28.12.2022 | Работа на уроке;; |
| 49. | Правила и игровые действия подвижных игр для  общефизического развития | 1 | 0 | 0 | 30.12.2022 | Работа на уроке;; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50. | Техника безопасности на занятиях по лыжной  подготовке. | 1 | 0 | 0 | 16.01.2023 | Работа на уроке;; |
| 51. | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | 1 | 0 | 0 | 18.01.2023 | Работа на уроке;; |
| 52. | Упражнения на технику  ступающего шага на лыжах | 1 | 1 | 0 | 20.01.2023 | Контрольная работа; |
| 53. | Упражнения на технику  ступающего шага на лыжах | 1 | 0 | 0 | 23.01.2023 | Работа на уроке;; |
| 54. | Техника поворота  переступанием вокруг пяток лыж на месте | 1 | 0 | 0 | 25.01.2023 | Работа на уроке;; |
| 55. | Правила выбора одежды для занятий лыжной подготоакой.  Техника скользящего шага | 1 | 0 | 0 | 27.01.2023 | Работа на уроке;; |
| 56. | Техника скользящего шага на лыжах без палок | 1 | 0 | 0 | 30.01.2023 | Работа на уроке;; |
| 57. | Техника скользящего шага на лыжах без палок | 1 | 0 | 0 | 01.02.2023 | Работа на уроке;; |
| 58. | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок | 1 | 0 | 0 | 03.02.2023 | Работа на уроке;; |
| 59. | Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок | 1 | 0 | 0 | 06.02.2023 | Работа на уроке;; |
| 60. | Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом | 1 | 1 | 0 | 08.02.2023 | Контрольная работа; |
| 61. | Техника торможения "плугом" на лыжах | 1 | 0 | 0 | 10.02.2023 | Работа на уроке;; |
| 62. | Эстафеты на лыжах | 1 | 0 | 0 | 20.02.2023 | Работа на уроке;; |
| 63. | Подвижные игры на лыжах. | 1 | 0 | 0 | 22.02.2023 | Работа на уроке;; |
| 64. | Передвижение скользящим шагом в равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 0 | 24.02.2023 | Работа на уроке;; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65. | Общее развивающие  упражнения с малыми  мячами. Броски набивного мяча | 1 | 0 | 0 | 27.02.2023 | Работа на уроке;; |
| 66. | Техника прыжка через скакалку | 1 | 0 | 0 | 01.03.2023 | Работа на уроке;; |
| 67. | Упражнения на технику бросков и ловли  баскетбольгого мяча | 1 | 0 | 0 | 03.03.2023 | Работа на уроке;; |
| 68. | Броски и ловля мяча в парах | 1 | 0 | 0 | 06.03.2023 | Работа на уроке;; |
| 69. | Техника передачи способом: от груди, из-за головы. | 1 | 0 | 0 | 08.03.2023 | Работа на уроке;; |
| 70. | Ведение мяча на месте и в движении | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | Работа на уроке;; |
| 71. | Подвижные игры с ведением мяча | 1 | 0 | 0 | 13.03.2023 | Устный  опрос;  Работа на уроке;; |
| 72. | Подвижные игры с прыжками | 1 | 0 | 0 | 15.03.2023 | Работа на уроке;; |
| 73. | Режим дня, составление  индивидуального режима дня по образцу. | 1 | 0 | 0 | 17.03.2023 | Работа на уроке;; |
| 74. | Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя парах м в двмженн | 1 | 0 | 0 | 20.03.2023 | Работа на уроке;; |
| 75. | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте | 1 | 0 | 0 | 22.03.2023 | Работа на уроке;; |
| 76. | Подвижные игры,  подводящие к игре в баскетбол | 1 | 0 | 0 | 24.03.2023 | Работа на уроке;; |
| 77. | Контрольная работа.  Упражнения на освоение  техники спринтерского бега | 1 | 0 | 0 | 03.04.2023 | Работа на уроке;; |
| 78. | Легкоатлетические  упражнения для развития быстроты. Техника  выполнение | 1 | 0 | 0 | 05.04.2023 | Работа на уроке;; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79. | Специальные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 | 07.04.2023 | Работа на уроке;; |
| 80. | Повторение техники челночного бега | 1 | 0 | 0 | 10.04.2023 | Работа на уроке;; |
| 81. | Челночный бег 3х10.  Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 0 | 12.04.2023 | Работа на уроке;; |
| 82. | Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые  упражнения. | 1 | 0 | 0 | 14.04.2023 | Работа на уроке;; |
| 83. | Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 1 | 0 | 17.04.2023 | Контрольная работа; |
| 84. | Техника метания малого мяча в горизоyтальную цель | 1 | 0 | 0 | 19.04.2023 | Работа на уроке;; |
| 85. | Техника метания малого мяча в горизоyтальную цель | 1 | 0 | 0 | 21.04.2023 | Работа на уроке;; |
| 86. | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | 24.04.2023 | Работа на уроке;; |
| 87. | Подвижные игры , их  значение для физического  развития. Подвижные игры со сложными способами  передвижения. | 1 | 0 | 0 | 26.04.2023 | Работа на уроке;; |
| 88. | Футбол. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | 1 | 0 | 28.04.2023 | Контрольная работа; |
| 89. | Футбол. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу | 1 | 0 | 0 | 01.05.2023 | Работа на уроке;; |
| 90. | Основы правил игры в  футбол. Техника ведения мяча в прямом направлении и  змейкой | 1 | 0 | 0 | 03.05.2023 | Работа на уроке;; |
| 91. | Основы правил игры в  футбол. Техника ведения мяча в прямом направлении и  змейкой | 1 | 0 | 0 | 05.05.2023 | Работа на уроке;; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 92. | Удар внутренней стороной стоп по неподвижному мячу. Остановка мяча. | 1 | 0 | 0 | 08.05.2023 | Работа на уроке;; |
| 93. | Удар внутренней стороной стоп по неподвижному мячу. Остановка мяча. | 1 | 0 | 0 | 10.05.2023 | Работа на уроке;; |
| 94. | Передачи мяча в парах, тройках. | 1 | 1 | 0 | 12.05.2023 | Контрольная работа; |
| 95. | Передачи мяча в парах, тройках. | 1 | 0 | 0 | 15.05.2023 | Работа на уроке;; |
| 96. | Подвижные игры для  освоения игры в футбол. | 1 | 0 | 0 | 17.05.2023 | Работа на уроке;; |
| 97. | Подвижные игры для  освоения игры в футбол. | 1 | 0 | 0 | 19.05.2023 | Работа на уроке;; |
| 98. | Подвижные игры с мячом | 1 | 0 | 0 | 22.05.2023 | Работа на уроке;; |
| 99. | Подвижные игры с мячом | 1 | 0 | 0 | 24.05.2023 | Работа на уроке;; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 10 | 0 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Печатные пособия   
1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы   
Программно-нормативные документы   
1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания   
1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., .Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5.

Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. –М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия   
5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.

7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьёв. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005. 13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. —М.: Владос, 2002.

14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.

16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.

17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.

18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.

19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.

20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в   
общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.

21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

http://www.fizkulturavshkole.ru/   
http://fizkultura-na1.ru/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:№п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во   
1 Мячи для метания 3   
2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3   
3 Ядро 1   
4 Гиря (16 кг) 1   
5 Скамейки гимнастическая 1   
6 Набор гимнастических матов 1   
7 Гимнастический козел 1   
8 Гимнастический конь 1   
9 Канат для перетягивания 1   
10 Скакалки 10   
11 Мостик гимнастический подкидной 1   
12 Щит баскетбольный игровой 2   
13 Кольца баскетбольные 2   
14 Волейбольные стойки 2   
15 Волейбольная сетка 2

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1.Видеофильм   
2. Компьютер.

3. Цифровой проектор   
4. Экран настенный