

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

Малодербетовское районное муниципальное образование

МКОУ ПСОШ МРМО РК

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Комова Л.М.

Протокол №1

от "22"08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора школы по УВР  
МКОУ "Плодовитенская СОШ"

\_\_\_\_\_ Сафронова С.М.

Протокол №1

от "25"08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ "Плодовитенская  
СОШ"

\_\_\_\_\_ Джалкуева Е.К.

Приказ №5

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 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.); умения 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.

**Партнерная 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.

***Организуящие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

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

#### **Экологическое воспитание:**

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

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

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

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

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### **1) Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

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

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

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

### **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);



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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п                               | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды деятельности | Виды,<br>формы<br>контроля | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|--|---------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------|----------------------------|---|
|  |                                       | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                   |                            |   |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |                                       |                  |                       |                        |                  |                   |                            |   |

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



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

|      |  |   |   |   |                          |   |                           |   |
|------|--|---|---|---|--------------------------|---|---------------------------|---|
| 1.2. | <p><b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции</b></p> | 2 | 0 | 0 | 07.09.2022<br>09.09.2022 | <p>Находить необходимую информацию;<br/>по темам;<br/>Гимнастика. Игры.<br/>Туризм. Спорт;<br/>Определять понятие:<br/>Физическая;<br/>культура;<br/>Понимать разницу в задачах;<br/>физической культуры и спорта;<br/>Формулировать общие принципы;<br/>выполнения;<br/>гимнастических упражнений;<br/>Определять и кратко характеризовать;<br/>понятие;<br/>«Здоровый образ жизни»;<br/>Понимать и формулировать задачи;«ГТО»;<br/>Уметь составлять распорядок дня;<br/>Знать правила личной гигиены и;<br/>правила закаливания;<br/>Понимать и;<br/>отличать физические качества;<br/>«Гибкость» и«Координация».;<br/>Описывать формы наблюдения за;<br/>динамикой развития гибкости и;<br/>координационных;</p> | Практическая;<br>работа;; | <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> |
|------|--|---|---|---|--------------------------|---|---------------------------|---|



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



|      |   |   |   |   |                          |  |                                  |   |
|------|---|---|---|---|--------------------------|--|----------------------------------|---|
| 1.3. | <p>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</p> | 2 | 0 | 0 | 12.09.2022<br>14.09.2022 | <p>Находить необходимую информацию;<br/>по темам:<br/>Гимнастика. Игры.<br/>Туризм. Спорт;<br/>Определять понятие:<br/>Физическая;<br/>культура;<br/>Понимать разницу в задачах;<br/>физической культуры и спорта;<br/>Формулировать общие принципы;<br/>выполнения;<br/>гимнастических упражнений;<br/>Определять и кратко характеризовать;<br/>понятие;<br/>«Здоровый образ жизни»;<br/>Понимать и формулировать задачи;«ГТО»;<br/>Уметь составлять распорядок дня;<br/>Знать правила личной гигиены и;<br/>правила закаливания;<br/>Понимать и;<br/>отличать физические</p> | Усти;<br>ый;<br>опро;<br>с;<br>; | <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> |
|------|---|---|---|---|--------------------------|--|----------------------------------|---|



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;

|      |   |   |   |   |                                  |  |  |  |
|------|---|---|---|---|----------------------------------|--|--|--|
| 1.4. | <p><b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b></p> | 2 | 0 | 0 | <p>16.09.2022<br/>19.09.2022</p> | <p>Находить необходимую информацию;<br/>по темам;<br/>Гимнастика. Игры.<br/>Туризм. Спорт;<br/>Определять понятие:<br/>Физическая;<br/>культура;<br/>Понимать разницу в задачах;<br/>физической культуры и спорта;<br/>Формулировать общие принципы;<br/>выполнения;<br/>гимнастических упражнений;<br/>Определять и кратко характеризовать;<br/>понятие;<br/>«Здоровый образ жизни»;<br/>Понимать и формулировать задачи;«ГТО»;</p> | <p>Устный;<br/>ый;<br/>опрос;<br/>с;<br/>;</p> | <p><a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a></p> |
|------|---|---|---|---|----------------------------------|--|--|--|



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;

|     |  |   |   |   |                          |  |                                |   |
|-----|--|---|---|---|--------------------------|--|--------------------------------|---|
| 1.5 | Строевые команды, виды построения, расчёта | 2 | 0 | 0 | 21.09.2022<br>23.09.2022 | Находить необходимую информацию;<br>по темам:;<br>Гимнастика. Игры.<br>Туризм. Спорт;<br>Определять понятие:<br>Физическая;<br>культура;<br>Понимать разницу в задачах;<br>физической культуры и спорта;<br>Формулировать общие принципы;<br>выполнения;<br>гимнастических упражнений; | Практиче;<br>ская;<br>работа;; | <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> |
|-----|--|---|---|---|--------------------------|--|--------------------------------|---|





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

|   |    |  |
|---|----|--|
| Итого по разделу                                    | 10 |  |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b> |    |  |

|      |   |   |   |   |                          |  |                                |   |
|------|---|---|---|---|--------------------------|--|--------------------------------|---|
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 3 | 1 | 0 | 26.09.2022<br>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; | Практиче;<br>ская;<br>работа;; | <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> |
|------|---|---|---|---|--------------------------|--|--------------------------------|---|

|   |   |    |   |   |                          |   |                        |   |
|---|---|----|---|---|--------------------------|---|------------------------|---|
| 2.2.  | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 3  | 0 | 0 | 03.10.2022<br>07.10.2022 | Общаться и взаимодействовать в; игровой деятельности; Проводить; общеразвивающие (музыкально-сценические); ролевые подвижные; игры и спортивные эстафеты с; элементами соревновательной; деятельности; Составлять игровые; задания; Общаться и взаимодействовать в; игровой деятельности;;  | Практическая; работа;; | <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> |
| 2.3.  | Самоконтроль. Строевые команды и построения   | 4  | 1 | 0 | 10.10.2022<br>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!»; ; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Вольно!»; ; «Отставь!»; «Разойдись»; «По порядку рассчитайсь!»; «На первый—; второй; рассчитайсь!»; «На первый—третий; рассчитайсь!»; . | Практическая; работа;; | <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> |
| Итого по разделу                                    |   | 10 |   |   |                          |   |                        |   |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность |   |    |   |   |                          |   |                        |   |

|      |   |    |   |   |                          |  |                        |   |
|------|---|----|---|---|--------------------------|--|------------------------|---|
| 3.1. | <p><b>Освоение упражнений основной гимнастики:</b><br/> — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;<br/> — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.<br/> <b>Контроль величины нагрузки и дыхания</b></p> | 34 | 2 | 0 | 19.10.2022<br>25.01.2023 | Освоение универсальных умений по; самостоятельному выполнению; упражнений для формирования и; развития опорно-двигательного; аппарата;<br>Освоение универсальных умений по; самостоятельному выполнению; упражнений для развития; координации; моторики и жизненно; важных навыков и умений;<br>Освоение универсальных умений; контролировать; величину нагрузки;<br>Освоение универсальных умений; контролировать; дыхание во время выполнения; гимнастических; упражнений; | Практическая; работа;; | <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> |
| 3.2. | <b>Игры и игровые задания</b>   | 20 | 1 | 0 | 27.01.2023<br>20.03.2023 | Музыкально-сценические игры.;<br>Игровые задания.<br>Спортивные;<br>эстафеты с мячом;<br>со скакалкой;;  | Практическая; работа;; | <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> |

|   |  |    |   |   |                          |  |                       |   |
|---|--|----|---|---|--------------------------|--|-----------------------|---|
| 3.3.  | <b>Организирующие команды и приемы</b> | 2  | 1 | 0 | 22.03.2023<br>24.03.2023 | Освоение универсальных умений; при выполнении организующих команд: «Становись!»; ; «Равняйся!»; «Смирно!»; ; «Вольно!»; «Отставить!»; ; «Разойдись»; «По порядку; рассчитайсь!»; «На первый—второй; рассчитайсь!»; «На первый—третий; рассчитайсь!»; | Практическая; работа; | <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> |
| Итого по разделу  |  | 56 |   |   |                          |  |                       |   |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |  |    |   |   |                          |  |                       |   |

|                                     |                                       |    |    |   |                          |   |                        |   |
|-------------------------------------|---------------------------------------|----|----|---|--------------------------|---|------------------------|---|
| 4.1.                                | <b>Освоение физических упражнений</b> | 23 | 4  | 0 | 03.04.2023<br>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;; | Практическая; работа;; | <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> |
| Итого по разделу                    |                                       | 23 |    |   |                          |   |                        |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                       | 99 | 10 | 0 |                          |   |                        |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1.       | Техника безопасности на уроках легкой атлетики   | 1                | 0                     | 0                      | 02.09.2022       | Устный опрос;              |
| 2.       | История возникновения физической культуры и первых соревнований.<br>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;<br>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 подготовкой. 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. | Общие 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 баскетбольного 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;<br>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 3x10. 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 горизонтальную цель   | 1 | 0 | 0 | 19.04.2023 | Работа на уроке;;   |
| 85. | Техника метания малого мяча в горизонтальную 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. Муравьев. — 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. Коллюцкий. — 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. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, 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 Гири (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

