Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 24 п.Бира» в с.Будукан

«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждено»

Руководитель МО Зам. директора по УВР Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ Брижатюк С.П. \_\_\_\_\_Павлова Е.П.

Подпись ФИО Подпись ФИО Подпись ФИО

Протокол № \_\_ Приказ № \_137\_

от «\_\_» \_\_2022г. от «11.08.2022г.» от «\_12.08.2022г.»

Рабочая программа

по физической культуре

1 «Б» класс

Сроки реализации программы: 2022 – 2023 учебный год.

уровень – базовый, общеобразовательный

учитель: Шарикова Елена Алексеевна

 2022 год

 с.Будукан

Нормативную правовую основу настоящей рабочей про­граммы составляют следующие документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам ‑ образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
3. приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования»;
4. приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
8. примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22);
9. информационное письмо департамента образования ЕАО «Об организации образовательной деятельности в 2022/2023 учебном году» от 21.06.2021;
10. приказ МБОУ СОШ №24 п.Бира «Об утверждении учебного плана на 2022-2023 учебный год», приказ № 137 от 12.08.2022г.

 **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 66 часов.

 **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды. построение, расчёт.

**Физические упражнения**

***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

***Подводящие упражнения***

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

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

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

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

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

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

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

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

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

***Организующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Патриотическое воспитание:**

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

**Гражданское воспитание:**

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

**Ценности научного познания:**

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

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

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

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

**Формирование культуры здоровья:**

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

**Экологическое воспитание:**

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. **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.

1. **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.

1. **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.

1. **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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема раздела | Программное содержание | Основные виды деятельности |
| Знания о физической культуре. | Понятие «физическая культура» как заня­тия физическими упражнениями и спор­том по укреплению здоровья, физическо­му развитию и физи­ческой подготовке. Связь физических упражнений с движе­ниями животных и трудовыми действия­ми древних людей | *Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материа­ла):обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физи­ческими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;проводят наблюдение за передвижениями животных и выде­ляют общие признаки с передвижениями человека;проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними |
| Способы самостоятельнойдеятельности. | Режим дня, правила его составленияи соблюдения | *Тема «Режим дня школьника»* (беседа с учителем, использова­ние иллюстративного материала):обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют ихпо часам с утра до вечера;знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформле­ния, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей |
| **Физическое совершенство­вание.***Оздоровитель­ная физическая культура.* | Гигиена человека и требования к проведению гигиеническихпроцедур.Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки | Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают поло­жительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами ихвыполнения, устанавливают время их проведения в режимедня.Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). |
| ***Спортивно- оздоровитель­ная физическая культура.***Гимнастикас основами акробатики | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упраж­нениях: стойки, упоры, седы, положе­ния лёжа.Строевые упражнения: построение и пере­строение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоро­стью.Гимнастические упражнения: стилизо­ванные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическиммячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжана спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе;сгибание рук в поло-женин упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумяногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами | *Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»* (учебный диалог):знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической куль­турой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.*Тема «Исходные положения в физических упражнениях»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):знакомятся с понятием «исходное положение» и значениемисходного положения для последующего выполнения упраж­нения;наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требованияк выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).*Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточня­ют выполнение отдельных технических элементов;разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Тема «Гимнастические упражнения» (использование показаучителя, иллюстративного материала, видеофильмов):наблюдают и анализируют образцы техники гимнастическихупражнений учителя, уточняют выполнение отдельныхэлементов;разучивают стилизованные передвижения (гимнастическийшаг; гимнастический бег; чередование гимнастическойходьбы с гимнастическим бегом);разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с однойруки на другую; прокатывание под ногами; подниманиеногами из положения лёжа на полу);разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание иперепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкойодной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правогои левого бока, перед собой);разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлениемв полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами |
| Лыжнаяподготовка | Переноска лыж к месту занятия. Основная стойкалыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящимшагом (без палок) | *Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»* (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:«Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стояна месте в одну шеренгу;разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжа-ми в руках.Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящимшагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);разучивают технику передвижения скользящим шагомв полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции |
| Лёгкаяатлетика | Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места,толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега | *Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснениеучителя, рисунки, видеоматериалы):обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).*Тема «Прыжок в длину с места»* (объяснение и образецучителя, видеоматериал, рисунки):знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;обучаются прыжку в длину с места в полной координации.Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации |
| Подвижные и спортивные игры | Считалкидля самостоятельной организацииподвижных игр | *Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):*разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обуча­ются способам организации и подготовки игровых площадок;обучаются самостоятельной организации и проведению под­вижных игр (по учебным группам);играют в разученные подвижные игры |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

 **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №раздела | Тема раздела | №урока | Тема урока | Дата урока | Примечание |
| 1. | Знания о физической культуре | 1 | Понятие «Физическая  культура» как занятия  физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому  развитию и физической  подготовке |  |  |
| 2 | История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. |  |  |
| 2 | Способы самостоятельнойдеятельности. | 3 | Режим дня школьника. |  |  |
| 4 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. |  |  |
| 3 | **Физическое совершенство­вание.**Оздоровительная физическая культура. | 5 | Гигиена человека и требования к проведению гигиеническихпроцедур. |  |  |
| 6 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. |  |  |
| 7 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки |  |  |
| 4 | ***Спортивно- оздоровитель­ная физическая культура.***Гимнастикас основами акробатики | 8 | Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. |  |  |
| 9 | Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости |  |  |
| 10 | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. |  |  |
| 11 | Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  |  |  |
| 12 | Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; |  |  |
|  |  | 13 |  Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей |  |  |
| 14 | Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь |  |  |
| 15 | Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.  |  |  |
| 16 | Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.  |  |  |
| 17 |  Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение» |  |  |
| 18 | Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. |  |  |
| 19 | Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня. |  |  |
| 20 | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.  |  |  |
|  |  | 21 | Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры. |  |  |
| 5 | Лыжнаяподготовка | 22 | ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.  |  |  |
| 23 | Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.  |  |  |
| 24 | Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий. |  |  |
| 25 | Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу |  |  |
| 26 | Спуск с небольшого склона с выдвижением вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу |  |  |
| 27 | Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах. |  |  |
| 28 | Преодоление глубокого снега. Повороты на месте. |  |  |
| 29 | Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось. |  |  |
| 30 | Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.  |  |  |
| 31 | Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости. |  |  |
| 32 | Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками. |  |  |
| 33 | Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось. |  |  |
| 34 | Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий. |  |  |
| 35 | Спуски с небольшого склона. |  |  |
| 36 | Лыжная эстафета. |  |  |
| 37 | Передвижение по учебному кругу. |  |  |
| 38 | Подвижные игры |  |  |
| 39 | Передвижение по учебному кругу. |  |  |
| 40 | Лыжная эстафета |  |  |
| 6 | Лёгкаяатлетика | 41 | Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места.  |  |  |
| 42 | Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. |  |  |
| 43 | Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.  |  |  |
| 44 | Бро­сок набивного мяча (до 1 кг) из положе­ния стоя лицом в направлении ме­тания двумя руками от груди. Бег 30 метров. |  |  |
| 45 | Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость. |  |  |
| 46 |  Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3\*10  |  |  |
| 47 | Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.  |  |  |
| 48 | Бег по пересечённой местности. |  |  |
| 49 | Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места. |  |  |
| 50 | Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров. |  |  |
| 51 | Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба. |  |  |
| 52 | Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега. |  |  |
| 7 | Подвижные и спортивные игры | 53 | Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и левой ногой. |  |  |
| 54 | Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. |  |  |
| 55 | Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». |  |  |
| 56 | Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. |  |  |
| 57 | Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее» |  |  |
| 58 | Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу» |  |  |
| 59 | Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.  |  |  |
| 8 | Прикладно-ориентированная физическая культура | 60 | Челночный бег 3\*10,  |  |  |
| 61 | Бег 30 метров |  |  |
| 62 | Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа |  |  |
| 63 | Прыжок в длину с места, |  |  |
|  |  | 64 | Метание мяча в цель |  |  |
| 65 | Метание мяча на дальность с места |  |  |
| 66 | Поднимания туловища из положения лёжа на спине, |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебники Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

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

Примерные программы по физической культуре ФГОС.

-Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

-Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

-Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**РЭШ**

www.gto.ru (сайтГТО)

http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта)

Сайт министерства спорта Свердловской области email: minsportso@egov66.ru

nsportal.ru (образовательная социальная сеть)