

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУРНО -
ЛИПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

<p align="center">«Рассмотрено» Руководитель ШМО /_____/Устиненко Е.В. Протокол № 1 от 22.08.2023г.</p>	<p align="center">«Согласовано» Зам. директора по УВР /_____/Костюкова Е.А.</p>	<p align="center">«Утверждаю» Директор МБОУ Курно – Липовской СОШ /_____/Павлова Т.П. Приказ от .08.2023 г. №/ - ОД</p>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

Физическая культура

Учитель: Пархомов Никита Владимирович

Класс: 1

Количество часов за год: 62 часа

х. Мартыновка 2023 год

Раздел I.

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного процесса «Физическая культура» для обучения 1 класса на уровне начального образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования (далее - ФГОС НОО), а также ориентировочна на целевые приоритеты, сформулированные в примерной программе воспитания.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 2023-2024 учебном году осуществляется в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Областной закон от 14.11.2013г. № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями).
3. Основная образовательная программа начального общего образования на 2023-2027 г.г. (приказ по МБОУ Курно – Липовской СОШ от 30.08.2023 г. № 117/1- ОД).
4. Приказ Минпросвещения РФ от 31.05.2021г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован Минюстом РФ 05.07.2021 №64100).
5. Приказ Минпросвещения России от 16.11.2022 N 992 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2022 N 71762).
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2020г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 “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 и установления предельного срока использования исключенных учебников”.
8. Положение о разработке и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) в МБОУ Курно – Липовской СОШ (приказ от 31.05.2023г. №68 - ОД).
9. Учебный план МБОУ Курно – Липовской СОШ, реализующей основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год (приказ от 23 .06.2023 г. №75/1 -ОД).
10. Примерная рабочая программа начального общего образования по «физической культуре» для учащихся 1-4 классов (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших

школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Цель и задачи воспитания

В соответствии с Концепцией духовно-нравственного воспитания российских школьников, современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях русского народа.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая цель воспитания в общеобразовательной организации – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний

– знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Учебно – методическое обеспечение учителя:

1. Учебник: А.П. Матвеев «Физическая культура. 1-4 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2023 год.

Учебно – методическое обеспечение учителя:

1. Учебник: А.П. Матвеев «Физическая культура. 1- 4 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: «Просвещение», 2023 год.

В соответствии с учебным планом МБОУ Курно-Липовской СОШ на 2022-2023 учебный год на изучение физической культуры в 1 классе отведено 2 часа в неделю.

В соответствии с производственным календарем на 2023 - 2024 года на изучение отведено 62 часа, т.к. 29.04.2024, 01.05.2024, 09.05.2024 праздничные дни.

Раздел II.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. 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 гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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. Права на проведение Олимпийских игр. Олимпийские игры в России 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 полу-пальцах и пятках «казачок», шаги с продвижением вперёд на полу-пальцах с выпрямленными коленями и в полу-приседе «жираф», шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне «конькобежец». Освоение танцевальных позиций у опоры.

Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны. Освоение танцевальных шагов: «полечка», «ковырялочка»,

«верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»). Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры: «Веселю свою игрушку», «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Бабочка», «Танцуем вместе», «Весёлый круг», «Танцуем сказку». Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Организующие команды и приёмы. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».

Раздел III.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 должны отражать 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 европейской и 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 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, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);
- 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 определения вида спорта;
- 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, 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 успешного 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 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 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, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного 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 представлены по годам обучения и 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 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.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

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

— 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 со стандартными значениями.

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

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим

Упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

3) Физическое совершенствование

— Физкультурно-оздоровительная деятельность: осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— 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 на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

**Раздел IV.
Тематическое планирование.**

Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика	18	https://www.gto.ru/ Учебник Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-promosch/nachalnoe-obrazovanie/ «Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/ «Начальная школа» http://www.nachalka.com/	Определение воспитательных возможностей учебного материала, деятельности на уроке. - Формирование и постановка реально достижимых воспитательных целей. - Воспитание учащихся на общечеловеческих ценностях. - Формирование жизненно необходимых качеств	соблюдать правила и техники безопасности на уроке. включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
Гимнастика с основами акробатики	14	https://www.gto.ru/ Учебник Азбука в картинках http://bomoonlight.ru/azbuka «Раскраски онлайн» Детские игры Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко» http://www.solnet.ee/	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения.	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; выполнять

				акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
Подвижные игры	14	Учебник Детский онлайн-конкурс «Интернешка» http://interneshka.net/index.phtml «Умники и умницы» http://www.umniki.ru/eSchoolEschool.pr о Детский портал «Солнышко» http://www.solnet.ee	обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению спортивных навыков	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;
Кроссовая подготовка	10	https://www.gto.ru/ Учебник Детские игры Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко» http://www.solnet.ee/ «Умники и умницы» http://www.umniki.ru/eSchool	- Целенаправленный отбор содержания учебного материала, представляющего ученикам образцы подлинной нравственности - Использование современных образовательных технологий организации самостоятельной творческой исследовательской деятельности учащихся.	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
Лёгкая атлетика	6	https://www.gto.ru/ Учебник	Определение воспитательных	- сосредоточение внимания на его

		<p>Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/ «Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/ «Начальная школа» http://www.nachalka.com/</p>	<p>возможностей учебного материала, деятельности на уроке. - Формирование и постановка реально достижимых воспитательных целей. - Воспитание учащихся на общечеловеческих ценностях. - Формирование жизненно необходимых качеств</p>	<p>педагогических воздействиях (словесных, зрительных и др.); - выполнение команд, распоряжений, заданий учителя; -восприятие и осознание учебных заданий (задач); -проектирование собственных действий; -активную интеллектуальную и практическую познавательную работу; -само-и взаимоконтроль за результатами практической работы; -получение конкретной информации о качестве собственной учебной деятельности; - самооценку учебной деятельности (взаимооценка);</p>
Всего	62			

Раздел V.
Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата		Элементы содержания	Кол-во часов
		План	Факт		
Легкая атлетика 18 часа.					
1.	Вводный инструктаж по ТБ на уроках по физической культуре. Понятия «физическая культура». Комплекс О.Р.У.	4.09		Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1
2.	Строевая подготовка. Ходьба с различными положениями рук. Игра: «Воробьи и вороны»	06.09		Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на	1
3.	Строевая подготовка. Бег 30 м, бег 60м. Игра: «Караси и щука»	11.09			1
4.	Строевая подготовка. Бег 30 м. Игра: «Мяч капитану»	13.09			1
5.	Строевая подготовка. Комплекс ОРУ с мячами. Игра: «Море волнуется».	18.09			1
6.	Бег с изменением направления. Подвижная игра: «Вышибалы»	20.09			1
7.	Челночный бег 4*9 м., 3*10м. Прыжки в длину с места. Игра: «День и ночь»	25.09			1
8.	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3*10м. Прыжки в длину с места. Эстафеты	27.09			1
9.	Бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Салки»	02.10			1
10.	Строевая подготовка. Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Игра: «Передал- садись».	04.10			1
11.	Техника метания малого теннисного мяча на дальность. Подвижная игра: «Шишки, желуди, орехи»	09.10			1
12.	Техника метания малого теннисного мяча в цель.	11.10			1

	Эстафеты с мячами.			открытом воздухе. Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
13.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Игра: «День и ночь»	16.10			1
14.	Бег в чередовании с ходьбой. Игра: «Гуси-лебеди»	18.10			1
15.	Строевая подготовка. Бег с ускорением. Игра: «Медведь и медвежата»	23.10			1
16.	«Бег с преодолением препятствий». Игра: «С кочки на кочку».	25.10			1
17.	Режим дня и личная гигиена. Совершенствование навыков бега. Игра: «Кто быстрее встанет в круг?»	08.11			1
18.	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с мячами.	13.11			1

Гимнастика с элементами акробатики – 14 часа

19.	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые команды. Игра «Класс, смирно!».	15.11		Гимнастика с основами акробатики. 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 гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1
20.	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Игра «Пройди бесшумно».	20.11			1
21.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра: «Третий лишний»	22.11			1
22.	«Лазание по гимнастической скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	27.11			1
23.	«Преодоление полосы препятствий». Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	29.11			1
24.	ОРУ с гимнастической палкой. Перекаты в группировке.	04.12			1
25.	Группировка. Перекаты в группировке. Игра «У медведя во бору».	06.12			1
26.	Упражнения на развитие равновесия. Кувырок вперед в упор присев. Игра: «Гуси-лебеди»	11.12			1
27.	Кувырок вперед в упор присев.	13.12			1

28.	Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. Игра: «Запрещенное движение»	18. 12		Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. 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.	1
29.	Гимнастика с основами акробатики. Игры: «У медведя во бору», «Бой петухов».	20. 12			1
30.	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты.	25. 12			1
31.	Эстафета «Веселые старты». Веребочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки».	27. 12			1
32.	Прыжки на скакалке. Подвижная игра «Охотники и утки».	10. 01			1

Подвижные игры (14 часа)

33.	Правила безопасности на занятиях по подвижным играм. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	15.01		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. Права на проведение	1
34.	ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	17.01			1
35.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	22.01			1
36.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	24. 01			1
37.	ОРУ. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	29.01			1
38.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры. Игра: «Сбей ноги»	31. 01			1
39.	Совершенствование навыков бросков и ловли мяча в парах разными способами. Эстафеты с мячами.	05.02			1
40.	Обучение ведению мяча на месте. Игра: «Белочки-собачки»	07.02			1
41.	Совершенствование ведение мяча на месте. Разучивание ведение мяча в движении. Игра «Мяч из круга»	12. 02			1

42.	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колонне»	14. 02		Олимпийских игр. Олимпийские игры в России 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 полу-пальцах и пятках «казачок», шаги с продвижением вперёд на полу-пальцах с выпрямленными коленями и в полу-приседе «жираф», шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне «конькобежец». Освоение танцевальных позиций у опоры.	1
43.	Развитие скоростно- силовых качеств. Игра «Зайцы в огороде».	26.02			1
44.	Ведение баскетбольного мяча быстрым шагом. Игра «Предал – садись».	28.02			1
45.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, со сменой направления. Игра: «Воробьи и вороны»	04.03			1
46.	Прыжки через скакалку. Игра «Лисы и куры».	06. 03			1

Кроссовая подготовка (10 часов)

47.	Комплексы упражнений на развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 3 мин. Игра: «Белые медведи»	11. 03		Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений Равновесие («эшапе») — колено вперёд	1
48.	Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра: «Класс - смирно», «Запрещенное движение»	13. 03			1
49.	ОРУ в движении. Бег 30м, 60 м. Игра: «Пятнашки»	18.03			1
50.	ОРУ. Эстафеты с преодолением полосы препятствий.	20.03			1
51.	Спец. беговые упражнения легкоатлета. Низкий старт Игра:	03.04			1

	«Вышибалы»			попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	
52.	Бег в чередовании с ходьбой до 4 мин. Высокий старт. Игра: «Стоп кадр»	08.04			1
53.	Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Высокий старт. Игра: «Передал-садись»	10.04			1
54.	Спец. беговые упражнения легкоатлета. Эстафеты.	15.04			1
55.	Кросс по пересеченной местности 500м. Игра: «Мяч капитану»	17.04			1
56.	ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Игра: «Кошки- мышки»	22.04			1
Легкая атлетика (6 часов)					
57.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет»	24.04		Освоение танцевальных шагов: «полечка», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»). Игры и игровые задания, спортивные эстафеты Музыкально-сценические игры: «Веселю свою игрушку», «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Бабочка», «Танцуем вместе», «Весёлый круг», «Танцуем сказку». Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Организующие команды и приёмы.	1
58.	ОРУ в движении. Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игра: «Лиса и зайцы»	06.05			1
59.	Развитие прыгучести. Прыжки на скакалке. Челночный бег 3*10м, 4*9 м. Игра: «Медведь и медвежата»	08.05			1
60.	ОРУ с мячами. Круговая эстафета. Игра: «Запрещенное движение»	13.05			1
61.	Бег 30 метров Игры на развитие выносливости.	15.05			1
62.	Тестирование физических качеств. Подвижные игры.	20.05			1

