**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Хоронхойская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО  начальных классов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ЦыренжаповаЕ.Г..  Протокол №  От | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Жанаева Т.З. | «Утверждено»  Директор  МБОУ « Хоронхойская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Красикова Н.Г.  Приказ № от г. |

**Рабочая программа**

**Физическая культура**

**1 класс**

**на 2023-2024 уч.год**

учитель начальных классов

Логинова Нина Сергеевна

Хоронхой

2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 «Прикладно- ориентированная 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***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 физкультминуток 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.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).

Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются 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, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта; сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности. По окончании обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утр енней

зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение. По окончанию обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и

выносливости; коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим

упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой; регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий; выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок); играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрол ьные работы** | **практи ческие работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 |  |  |  | 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 | Устный опрос | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 |  |  |  | Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по 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) | Устный опрос | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 |  |  |  | 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 их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. | Устный опрос | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 |  |  |  | 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). | Устный опрос | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и**  **физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 |  |  |  | Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как  комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;  разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма) | Практическая работа | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль*  *"Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Прав ила поведения на уроках физической** | 1 |  |  |  | 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 | Практическая работа | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **культуры** |  |  |  |  | значением исходного положения для последующего выполнения упраж- нения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к 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 показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в 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 |  |  |
| 4.2. | *Модуль*  *"Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Исход ные положения в физических упражнениях** | 2 |  |  |  | Практическая работа | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| 4.3. | *Модуль*  *"Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строе вые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 2 |  |  |  | Практическая работа | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| 4.4. | *Модуль*  *"Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Гимн астические упражнения** | 5 |  |  |  | Практическая работа | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| 4.5. | *Модуль*  *"Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Акроб атические упражнения** | 5 | 1 урок на 1 четв  4 урока на 2 четв |  |  | Практическая работа | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равном ерное передвижение в ходьбе и беге** | 5 |  |  |  | Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, 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 образец учителя, 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 перёд 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, | Практическая работа | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжо к в длину с места** | 5 |  |  |  | Практическая работа | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| 4.8 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжо к в длину и в высоту с прямого разбега** | 5 |  |  |  | Практическая работа | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | толчком двумя в полной координации |  |  |
| 4.9 | *Модуль*  *"Подвижные и спортивные*  *игры".* **Подвижные игры** | 16 |  |  |  | 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 | Практическая работа | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| Итого по разделу | | 46 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 15 |  |  |  | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | Практическая работа | [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [collection.edu.ru/cat](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) [alog/teacher/](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/) |
| Итого по разделу | | 15 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 10 |  |  | | | |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Тема урока | Кол-во часов | Дата проведения | |
| По плану | Фактически |
| **Знания по физической культуре (1)** | | | | | |
| 1 | | Что понимается под физической культурой | 1 | 05.09 |  |
| **Способы самостоятельной деятельности (1)** | | | | | |
| 2 | | Режим дня школьника | 1 | 07.09 |  |
| **Оздоровительная физическая культура(3)** | | | | | |
| 3 | | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 12.09 |  |
| 4 | | Осанка человека | 1 | 14.09 |  |
| 5 | | Утренняя зарядка и фзкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 19.09 |  |
| **Спортивно-оздоровительная физическая культура (46)** | | | | | |
| 6 | | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 21.09 |  |
| 7 | | Исход ные положения в физических упражнениях | 1 | 26.09 |  |
| 8 | | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 28.09 |  |
| 9 | | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 3.10 |  |
| 10 | | Исход ные положения в физических упражнениях | 1 | 5.10 |  |
| 11 | | Гимнастические упражнения. Гимнастический шаг | 1 | 10.10 |  |
| 12 | | Гимнастические упражнения. Гимнастический бег. Упражнения с гимнастическим мечом | 1 | 12.10 |  |
| 13 | | Гимнастические упражнения. Упражнения со скакалкой. | 1 | 17.10 |  |
| 14 | | Гимнастические упражнения. Упражнения в гимнастических прыжках | 1 | 19.10 |  |
| 15 | | Гимнастические упражнения. Чередование гимнастической ходьбы и бега | 1 | 24.10 |  |
| 16 | | Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине. | 1 | 26.10 |  |
| 17 | | Акробатические упражнения. Подъём ног из положения лёжа на животе | 1 | 7.11 | 2 четв |
| 18 | | Акробатические упражнения. Сгибание рук в положении упор лёжа | 1 | 9.11 |  |
| 19 | Акробатические упражнения. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами; | | 1 | 14.11 |  |
| 20 | Акробатические упражнения. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | | 1 | 16.11 |  |
| 21 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | | 1 | 21.11 |  |
| 22 | Равномерная ходьба в колоне по одному с использованием лидера. | | 1 | 23.11 |  |
| 23 | Равномерная ходьбе в колонне по одному с изменением скорости. | | 1 | 28.11 |  |
| 24 | Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью. | | 1 | 30.11 |  |
| 25 | Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения. | | 1 | 5.12 |  |
| 26 | Прыжок в длину с места | | 1 | 7.12 |  |
| 27 | Прыжки вверх из полуприседа на месте | | 1 | 12.12 |  |
| 28 | Прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону | | 1 | 14.12 |  |
| 29 | Прыжок в длину с места | | 1 | 19.12 |  |
| 30 | Прыжок в длину с места | | 1 | 21.12 |  |
| 31 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | | 1 | 26.12 |  |
| 32 | Прыжок в высоту с прямого разбега | | 1 | 28.12 |  |
| 33 | Прыжки в высоту спиной вперёд. | | 1 | 9.01 | 3 чет |
| 34 | Прыжки в высоту | | 1 | 11.01 |  |
| 35 | Прыжок в высоту с прямого разбега | | 1 | 16.01 |  |
| 36 | Русская народная подвижная игра «Горелки» | | 1 | 18.01 |  |
| 37 | Командная подвижная игра «Хвостики» | | 1 | 23.01 |  |
| 38 | Подвижные игры с мячом | | 1 | 25.01 |  |
| 39 | Подвижная игра «Мышеловка» | | 1 | 30.01 |  |
| 40 | Подвижная игра «Осада города» | | 1 | 2.02 |  |
| 41 | Подвижная игра. «Ночная охота» | | 1 | 6.02 |  |
| 42 | Подвижные игры с мячом | | 1 | 8.02 |  |
| 43 | Подвижная игра «Белочка защитница» | | 1 | 13.02 |  |
| 44 | Подвижная игра «Осада города» | | 1 | 22.02 |  |
| 45 | Подвижная игра точно в цель | | 1 | 27.02 |  |
| 46 | Эстафета с мячами | | 1 | 1.03 |  |
| 47 | Подвижная игра «Мышеловка» | | 1 | 3.03 |  |
| 48 | Эстафета с мячами | | 1 | 6.03 |  |
| 49 | Подвижные игры. Подвижные игры с мячом | | 1 | 7.03 |  |
| 50 | Броски волейбольных мячей через сетку. | | 1 | 13.03 |  |
| 51 | Броски волейбольных мячей через сетку на точность. | | 1 | 15.03 |  |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура (15)** | | | | | |
| 52 | Тестирование виса на время | | 1 | 20.03 |  |
| 53 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя | | 1 | 22.03 |  |
| 54 | Тестирование прыжка в длину с места | | 1 | 3.04 |  |
| 55 | Бег без учёта скорости, на развитие выносливость 6-8 минут. | | 1 | 5.04 |  |
| 56 | Бег до 500 метров. Пробегание дистанции без остановки. | | 1 | 10.04 |  |
| 57 | Бег 500 метров на время. Тестирование. | | 1 | 12.04 |  |
| 58 | Тестирование подтягивание на низкой перекладине. | | 1 | 17.04 |  |
| 59 | Тестирование подъёма туловища за 30 секунд | | 1 | 19.04 |  |
| 60 | Техника метания мяча на точность | | 1 | 24.04 |  |
| 61 | Беговые упражнения. Стартовые положения. | | 1 | 26.04 |  |
| 62 | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | | 1 | 3.05 |  |
| 63 | Тестирование челночного бега 3x10 метров. | | 1 | 10.05 |  |
| 64 | Техника метания мяча на дальность. | | 1 | 15.05 |  |
| 65 | Обучение технике прыжка в длину с малого разбега. | | 1 | 17.05 |  |
| 66 | Тестирование метания мяча на дальность. Подвижные игры с мячом | | 1 | 22.05 |  |
| **Итого : 66 часов** | | | | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех,1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я.,«Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.; Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1,](http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1) [http://school-collection.edu.ru,](http://school-collection.edu.ru/) [http://www.openclass.ru](http://www.openclass.ru/), <http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38) [collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38)

* Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>
* Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/>
* Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
* Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/><http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib>
* сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
* сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>
* газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>