

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**города Ростова-на-Дону**  
**«Школа № 61 имени Героя Советского Союза Вавилова С.В.»**

---

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа № 61»

\_\_\_\_\_ А.В. Кормильцева

Приказ № 213 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 1 класса на 2023 - 2024 учебный год

Уровень общего образования начального общего

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе

воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

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

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

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

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

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

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости,

координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

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

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

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

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

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

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

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

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

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

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

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной 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.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

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

**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 — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

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

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

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

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

#### ***Организуемые команды и приёмы***



Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

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

### **Формирование культуры здоровья:**

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

### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического

воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

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

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

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

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

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

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

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

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов;

выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### 3) Физическое совершенствование:

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> |   |                  |                    |                     |               |  |
| 1.1.  | <b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.</b> | 2                | 0                  | 2                   |               | Находить нео...<br>информацию по...<br>Гимнастика.<br>Туризм.<br>Определять...<br>Физическая |

|                  |  |    |   |   |                |  |
|------------------|--|----|---|---|----------------|--|
|                  | ГТО  |    |   |   |                | Понимать раз-<br>задачах ф<br>культуры и   |
| 1.2.             | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции   | 2  | 0 | 2 | Укажите период | Находить необ-<br>информацию по<br>Гимнастика.<br>Туризм.<br>Определять<br>Физическая<br>Понимать раз-<br>задачах ф<br>культуры и<br>Формулировать<br>принципы вы-<br>гимнастических<br>упражнений;<br>Определять и<br>характеризовать<br>«Здоровый образ<br>Понимать<br>формулировать<br>ГТО... |
| 1.3.             | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 2  | 0 | 2 | Укажите период | Уметь с<br>распорядок<br>Знать правила<br>гигиены и<br>закаливания;  |
| 1.4.             | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.  | 2  | 0 | 2 | Укажите период | Уметь с<br>распорядок<br>Знать правила<br>гигиены и<br>закаливания;  |
| 1.5              | Строевые команды, виды построения, расчёта   | 2  | 1 | 1 | Укажите период | Знать строевые к<br>определения<br>организации   |
| Итого по разделу |  | 10 |   |   |                |  |

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

|      |   |   |   |   |                       |  |
|------|---|---|---|---|-----------------------|--|
| 2.1. | <p><b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b></p> | 3 | 1 | 2 | <p>Укажите период</p> | <p>Составлять индивидуальный распорядок<br/>Отбирать и с упражнения гимнастики для зарядки физкультминуток<br/>Оценивать своё (ощущения) закаливающих<br/>Называть правила личной<br/>Выполнять пр закаливающие пр оздоровительные в режиме дня, к упражнений формирования осанки, развития основных ф качеств: координации;<br/>Уметь соотношение м длины</p> |
| 2.2. | <p><b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b></p>     | 3 | 1 | 2 | <p>Укажите период</p> | <p>Общаться взаимодействовать игровой деят<br/>Проводить общеразвивающ (музыкально- сценические), подвижные и спортивные эст элементами соревновательной деятельности;<br/>Составлять задания;<br/>Общаться взаимодействовать игровой деят</p>   |



|  |  |    |   |    |                |   |
|--|--|----|---|----|----------------|---|
| 2.3.   | <b>Самоконтроль. Строевые команды и построения</b>   | 4  | 1 | 3  | Укажите период | Знать и о внешние утомления во занятий гим Соблюдать реко по дыханию и выполнения ф упражнении; Различать самостоятельно организовывать построения по командам: «Ста «Равняйся!», « «Вольно!», «От «Разойдись», «По рассчитайсь!», первый—второй рассчитайсь!», первый—третий рассчитайсь!»;            |
| Итого по разделу   |  | 10 |   |    |                |   |
| <b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |  |    |   |    |                |   |
| 3.1.   | <b>Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания</b> | 34 | 1 | 33 | Укажите период | Освоение универ умений по самостоятельном выполнению упр для формирова развития опорно-двигательного ап Освоение универ умений по самостоятельном выполнению упр для развития координации, мо жизненно важны и умений; Освоение универ умений контроли величину нагрузк Освоение универ умений контроли |

|   |                                       |    |   |    |                |  |
|---|---------------------------------------|----|---|----|----------------|--|
|   |                                       |    |   |    |                | выполнения гимнастических упражнений;  |
| 3.2.  | <b>Игры и игровые задания</b>         | 20 | 0 | 20 | Укажите период | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;   |
| 3.3.  | <b>Организующие команды и приемы</b>  | 2  | 0 | 2  | Укажите период | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отступай!», «Разойдись», «Подойди», «Посчитайся!», «Начинай первый—второй посчитайся!», «Начинай первый—третий посчитайся!»;   |
| Итого по разделу  |                                       | 56 |   |    |                |  |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |                                       |    |   |    |                |  |
| 4.1.  | <b>Освоение физических упражнений</b> | 23 | 1 | 22 | Укажите период | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для укрепления задней поверхности бедра и формирования выворотности стопы. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мошкетер», «полуположения лежа», «полуположения в сторону»; |

|                                     |  |    |   |    |   |
|-------------------------------------|--|----|---|----|---|
|                                     |  |    |   |    | умений по самостоятельному выполнению под упражнений — продольных и по шпагатов («ящер группировка; Освоение универ умений по самостоятельному выполнению спор упражнений (по т. ч. через игры и задания; |
| Итого по разделу                    |  | 23 |   |    |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 99 | 6 | 93 |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                      |
| 1.    | Урок физической культуры в школе  | 1                | 0                  | 1                   | Укажите дату; | Устный опрос;        |
| 2.    | Правила поведения на уроке физической культуры  | 1                | 0                  | 1                   | Укажите дату; | Устный опрос;        |
| 3.    | История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России  | 1                | 0                  | 1                   | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 4.    | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. | 1                | 0                  | 1                   | Укажите дату; | Устный опрос;        |
| 5.    | Техника безопасности при  | 1                | 0                  | 1                   | Укажите       | Практическая         |

|     |  |   |   |   |              |                      |
|-----|--|---|---|---|--------------|----------------------|
|     | выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет  |   |   |   | дату         | работа:              |
| 6.  | Физические упражнения: исходные положения  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа: |
| 7.  | Организуемые команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»                             | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа: |
| 8.  | Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа: |
| 9.  | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа: |
| 10. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа: |
| 11. | Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа: |
| 12. | Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа: |
| 13. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа: |
| 14. | Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату | Практическая работа: |

|     |   |   |   |   |               |                      |
|-----|---|---|---|---|---------------|----------------------|
|     | полупальцах и пятках («казачок»)  |   |   |   |               |                      |
| 15. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)                   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 16. | Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)                | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 17. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец») Урок 17 | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 18. | Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)      | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 19. | Закрепление выполнения упражнений общей разминки  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 20. | Основные танцевальные позиции у опоры   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 21. | Закрепление основных танцевальных позиций у опоры   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 22. | Обобщающий урок по итогам обучения в 1 четверти   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Зачет;               |
| 23. | Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Способы передвижения   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 24. | Музыкально-сценическая  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая         |

|     |  |   |   |   |               |                      |
|-----|--|---|---|---|---------------|----------------------|
|     | игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения   |   |   |   | дату;         | работа;              |
| 25. | Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")                        | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 26. | Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")               | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 27. | Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);                                | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 28. | Отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);                       | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Зачет;               |
| 29. | Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)          | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 30. | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 31. | Закрепление выполнения партерной разминки  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 32. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку".  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |               |                      |
|-----|---|---|---|---|---------------|----------------------|
|     | Способы передвижения  |   |   |   |               |                      |
| 33. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 34. | Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)                              | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 35. | Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 36. | Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 37. | Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 38. | Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 39. | Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 40. | Группировка, кувырок в сторону  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 41. | Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |               |                      |
|-----|--|---|---|---|---------------|----------------------|
| 42. | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)          | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 43. | Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 44. | Закрепление техники выполнения подводящих упражнений   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 45. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения             | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 46. | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 47. | Обобщающий урок по итогам 2 четверти   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 48. | Режим дня  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 49. | Основные правила личной гигиены  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 50. | Комплекс упражнений утренней гимнастики  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 51. | Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой                      | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 52. | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики                             | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 53. | Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью                   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |



|     |   |   |   |   |               |                      |
|-----|---|---|---|---|---------------|----------------------|
|     | руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.   |   |   |   |               |                      |
| 54. | Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 | 1 | 0 | Укажите дату; | Зачет;               |
| 55. | Подскоки через скакалку вперёд, назад   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 56. | Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 57. | Прыжки через скакалку вперёд, назад.  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 58. | Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.  | 1 | 1 | 0 | Укажите дату; | Зачет;               |
| 59. | Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 60. | Подвижные игры со скакалкой   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 61. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 62. | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Правила организации и проведения  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 63. | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 64. | Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони,  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |               |                      |
|-----|---|---|---|---|---------------|----------------------|
|     | передача мяча из руки в руку  |   |   |   |               |                      |
| 65. | Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку       | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 66. | Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно                    | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 67. | Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 68. | Перекат мяча по полу, по рукам  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 69. | Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 70. | Бросок и ловля мяча   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 71. | Отработка навыков броска и ловли мяча   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 72. | Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 73. | Игровые задания с мячом   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 74. | Обобщающий урок по итогам 3 четверти  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 75. | Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения                                   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 76. | Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": правила  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |               |                      |
|-----|---|---|---|---|---------------|----------------------|
|     | организации и проведения  |   |   |   |               |                      |
| 77. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 78. | Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.                                       | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 79. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.               | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 80. | Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 81. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°                                  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 82. | Отработка навыков выполнения поворотов в обе стороны на 45°   | 1 | 1 | 0 | Укажите дату; | Зачет;               |
| 83. | Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 84. | Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны                                   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 85. | Танцевальные шаги: «полечка»  | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 86. | Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «полечка»   | 1 | 1 | 0 | Укажите дату; | Зачет;               |

|     |  |   |   |   |               |                      |
|-----|--|---|---|---|---------------|----------------------|
| 87. | Танцевальные шаги: «ковырялочка»   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 88. | Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «ковырялочка»                        | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 89. | Танцевальные шаги: «верёвочка»   | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 90. | Отработка навыков выполнения танцевальных шагов «верёвочка»                          | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 91. | Закрепление техники выполнения танцевальных шагов                                    | 1 | 1 | 0 | Укажите дату; | Зачет;               |
| 92. | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения                     | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 93. | Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения         | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 94. | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)                           | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 95. | Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)       | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 96. | Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации                   | 1 | 1 | 0 | Укажите дату; | Зачет;               |
| 97. | Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения             | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 98. | Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |
| 99. | Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания                              | 1 | 0 | 1 | Укажите дату; | Практическая работа; |

|  |    |   |    |
|--|----|---|----|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br>ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 6 | 93 |
|--|----|---|----|

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, Матвеев А.П. «Физическая культура», 2023 г., 1 класс  
Введите свой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016. — 46 с.
2. Детские подвижные игры / Сост. В. И. Гришков - Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. - 96 с.
3. Подвижные игры. Яковлев В. Г. и Ратников В. П. Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. М., «Просвещение», 1977.
4. Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры. Лепёшкин В. А. — М.: Школьная Пресса, 2004. — 64 с. — (Начальная школа: воспитание и обучение. Приложение к журналу «Дошкольник. Младший школьник»; Вып. 9.)

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

гимнастические скамьи, гимнастические маты,  
баскетбольный щит,

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Флажки, кегли, обручи, дуги, мячи ,скакалки ,эстафетные палочки, свисток , секундомер, конусы, гимнастические палки.