**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Министерство образования Архангельской области
Управление образования МО "Няндомский муниципальный район"
Мошинская СШ

Приказ № 66-5 от 31.08.2022

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
**(ID 4034306)**
учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ревенко Николай Владимирович
учитель физичекой культуры

Макаровская 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

## 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.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

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.

## 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.

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, гимнастическиеминутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и

игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане** Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 66 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

**Физические упражнения**

***Упражнения по видам разминки***

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

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

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

***Подводящие упражнения***

***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом*** Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений*** Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

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

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

***Организующиекомандыиприёмы***

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

**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

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 обучающегосястроить 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

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

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений. **1) Знания о физической культуре:**

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

— знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

— знать основные виды разминки.

**2) Способы физкультурной деятельности:**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

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

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и

демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

**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 | Количествочасов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основныеразделыурока. ГТО** | 1 | 0 | 0 | | Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать и формулировать задачи «ГТО»; | Устный опрос | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| 1.2. | **Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастическийшаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции** | 1 | 0 | 0 | | Понимать и отличать физические качества«Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; | Устныйопрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| 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** | 1 | 0 | 0 | | Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| 1.4. | **Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.** | 1 | 0 | 0 | | Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| 1.5 | **Строевые команды, виды построения, расчёта** | 1 | 0 | 1 | | Знать строевые команды и определения при организации строя; | Практическаяр абота; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 1 | 0 | 1 | | Составлять индивидуальный распорядок дня; Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; | Практическаяр абота; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения** | 1 | 0 | 1 | | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности | Практическаяр абота; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| 2.3. | **Самоконтроль. Строевые команды и построения** | 1 | 0 | 1 | | Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!»,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!»,«Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»; | Практическаяр абота; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Модуль «Гимнастика». Освоение упражнений основной гимнастики:**<br>**— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;**<br>**— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.**<br>**Контроль величины нагрузки и дыхания** | 12 | 0 | 12 | | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;<br>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений;<br>Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки;<br>Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; | Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| 3.2. | **Модуль «Лыжная подготовка»** | 14 | 1 | 13 | | Освоение техники передвижения на лыжах, выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках; | Практическая работа | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| 3.2. | **Игры и игровые задания** | 12 | 0 | 12 | 21.10.2022 | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| 3.3. | **Организующие команды и приемы** | 4 | 0 | 4 | 19.10.2022 | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»,«Отставить!»,«Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| Итого по разделу | | 42 | | | | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Освоение физических упражнений** | 16 | 4 | 12 | 30.10.2022 | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп;<br>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;<br>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка;<br>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания; | Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher |
| Итого по разделу | | 16 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | | | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 1 класс**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | контр. работы | практ. работы | | |
| ***1 четверть: Знания о физической культуре. Строевые упражнения и организующие команды. Лёгкая атлетика. Подвижные игры – 18 часов*** | | | | | | |
| 1. | Физическая культура: важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. | 1 | | | | Устный опрос; |
| 2. | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. | 1 | | | | Устный опрос |
| 3. | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. ТБ при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | | | | Устный опрос |
| 4. | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. | 1 | | | | Устный опрос |
| 5. | Строевые команды, виды построения, расчёта | 1 | | 1 | | Практическая работа; |
| 6. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в две колонны. | 1 | | 1 | | Практическая работа; |
| 7. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 8. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 9. | Организующие команды и приемы | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 10. | Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры | 1 | | 1 | | |
| 11. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта | 1 | | 1 | | Практическаяработа |
| 12. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта | 1 | | 1 | | Практическаяработа |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 с высокого старта | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 14. | Прыжки в длину с места | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 15. | Прыжки в длину с места | 1 | | 1 | | |
| 16. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 17. | Эстафета с элементами бега. Медленный бег 4-5 минут | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 18. | Специальные беговые упражнения | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| ***2 четверть: Гимнастика. Подвижные игры – 14 часов*** | | | | | | |
| 19. | ТБ на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 20. | Перекат в сторону прогнувшись. Группировка. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 21. | Перекат в сторону в группировке. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 22. | Стойка на лопатках, согнув ноги (скручиванием) | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 23. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 24. | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 | | 1 | | |
| 25. | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 26. | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 27. | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 28. | Лазание по гимнастической стенке и гимнастической скамейке. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 29. | Соскок из виса. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 30. | Упражнения в равновесии (ходьба по бревну). | 1 | | 1 | | |
| 31. | Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 32. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| ***3 четверть: Лыжная подготовка. Подвижные игры – 18 часов*** | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 33. | Строевые команды в лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ. Правила подбора лыжного инвентаря и одежды для занятий лыжной подготовкой. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 34. | Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 35. | Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2 км | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 36. | Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах. | 1 | | 1 | | Практическаяр абота |
| 37. | Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах. | 1 | | 1 | | Практическаяр абота |
| 38. | Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах. | 1 | | 1 | | Практическаяр абота |
| 39. | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах. | 1 | | 1 | | Практическаяр абота |
| 40. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка». | 1 | | 1 | | Практическаяр абота |
| 41. | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Поворотыпереступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах. | 1 | | 1 | | Практическаяр абота |
| 42. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. | 1 | | 1 | | Практическаяр абота |
| 43. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка». | 1 | | 1 | | Практическаяр абота |
| 44. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км. | 1 | | 1 | | Практическаяр абота |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 45. | Спуск на лыжах без палок | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 46. | Подъём на лыжах и спуск с палками | 1 | | 1 | | |
| 47. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями» | 1 | | 1 | | Практическаяработа |
| 48. | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах. | 1 | | 1 | | Практическаяработа |
| 49. | Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км. | 1 | 1 | | | Практическаяработа |
| 50. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями» | 1 | | 1 | | Практическаяработа |
| ***4 четверть: Лёгкая атлетика. Подвижные игры и игровые упражнения – 16 часов*** | | | | | | |
| 51. | Высокий старт. Бег 30 м. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 52. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | 1 | | |
| 53. | Метания мяча. | 1 | | 1 | | |
| 54. | Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 55. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 56. | Прыжок в длину с разбега | 1 | | 1 | | |
| 57. | Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | | 1 | | |
| 58. | Высокий старт. Бег 500 м | 1 | | 1 | | |
| 59. | Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10 м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 1 | | | Практическая работа |
| 60. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 61. | Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. | 1 | 1 | | | Практическая работа |
| 62. | Подвижная игра с элементами лёгкой атлетики | 1 | | 1 | | Практическая работа |
| 63. | Самоконтроль. Строевые команды и построения | 1 | | 1 | | |
| 64. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры | 1 | | 1 | | Практическая работа |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 65. | Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон впередиз положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 1 | | | Практическая работа |
| 66. | Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность | 1 | 1 | | | Практическая работа |
| | Обще количество часов по программе | 66 | | | | |