Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Основная общеобразовательная школа с.Девлатби-Хутор"

Рассмотрено Принято "Утверждаю"

на методическом на педагогическом совете Директор

объединении МБОУ "ООШ с.Девлатби-Хутор" МБОУ "ООШ с.Девлатби-Хутор"

протокол №\_\_ протокол №\_\_ приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

председатель МО

**Рабочая программа**

по предмету "Физическая культура"

для 1 класса

срок реализации-2022-2023 уч.год

3 часа в неделю

99 часов в год

Учитель:

Абдрахманова Залпа Увайсовна

Девлатби-Хутор

2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА**

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования,представленныхвФедеральномгосударственномобразовательномстандартеначального 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 детейдошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений попризнакуисторически 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; туристическиефизическиеупражнения,включающиеходьбу,бег,прыжки,преодолениепрепятствий, 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 Федеральнымгосударственнымобразовательнымстандартомначальногообщегообразования(далее

— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения дляформированияиукрепленияздоровья,физическогоразвития,физическогосовершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастическихупражнений.Овладениежизненноважныминавыкамигимнастикипозволяетрешить 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,физическойактивности,физическихкачествах,жизненноважныхприкладныхуменияхи навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивногокомплексаГТОидругиепредметныерезультатыФГОСНОО,атакже

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобреннойрешениемфедеральногоучебно-методическогообъединенияпообщемуобразованию (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 классами структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристикисодержания;даётпримерноераспределениеучебныхчасовпотематическимразделам 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.

Впрограмменашлисвоёотражение:ПоручениеПрезидентаРоссийскойФедерацииобобеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнениевоспитанникамииучащимисяупражненийосновнойгимнастикивцеляхихфизического 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.

# ОБЩАЯХАРАКТЕРИСТИКАУЧЕБНОГОКУРСА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человекасобщеразвивающейнаправленностьюсиспользованиемосновныхнаправленийфизической 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.

Учебныйпредмет«Физическаякультура»обладаетширокимивозможностямивиспользовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета

«Физическаякультура»являетсяфизическоевоспитаниегражданРоссии.Учебныйпредмет

«Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечиваютразвитиегармоничнойличности,мотивациюиспособностьобучающихсякразличным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общихзакономерностяхеёфункционированияииспользованиясцельювсестороннегоразвития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Впрограммеучтеныприоритетывобучениинауровненачальногообразования,изложенныев Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программывчастиполучениязнанийиуменийвыполнениябазовыхупражненийгимнастикидля правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программаобеспечиваетсозданиеусловийдлявысокогокачествапреподаванияучебногопредмета

«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 РоссийскойФедерациинапериоддо2030г.иМежотраслевойпрограммеразвитияшкольногоспорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а)сохранениенаселения,здоровьеиблагополучиелюдей; б)созданиевозможностейдлясамореализациииразвитияталантов.

ПрограммаразработанавсоответствиистребованиямиФедеральногогосударственного образовательного стандарта начального общего образования.

Восновепрограммылежатпредставленияобуникальностиличностикаждогоучащегосяначальной 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, общественнойипрофессиональнойдеятельности.Обучениепопрограммепозволяетформироватьу 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 обучающихсяначальнойшколы;навоспитаниеличностныхкачеств,включающихвсебяготовность 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- развивающейпедагогики,котораяопределяетповышениевниманияккультурефизическогоразвития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важноезначениевосвоениипрограммыуделеноиграмиигровымзаданиямкакпростейшейформе 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 упражнениямивпрограммеиспользуютсятуристическиеспортивныеигры.Содержаниепрограммы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

ВсоответствиисФГОСНООсодержаниепрограммыучебногопредмета«Физическаякультура» состоит из следующих компонентов:

* знанияофизическойкультуре(информационныйкомпонентдеятельности);
* способыфизкультурнойдеятельности(операциональныйкомпонентдеятельности);
* физическоесовершенствование(мотивационно-процессуальныйкомпонентдеятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепцияпрограммыосновананаследующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательностипредполагаетрегулярностьзанятийисистемучередованиянагрузоксотдыхом,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 младшихшкольниковсучётомихсенситивногопериодаразвития:гибкости,координации,быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связанспринципомсистемногочередованиянагрузокиотдыха.Принципцикличностизаключаетсяв повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принципвозрастнойадекватностинаправленийфизическоговоспитания.*Программаучитывает 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 всехдругихоргановчувств,благодарякоторымдостигаетсянепосредственныйэффектотсодержания 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 обучающихсякосвоениюматериала,выполнениютойилиинойфизическойнагрузкииопределяется 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 последовательностьтехникивыполненияупражнений(комплексовупражнений),техникидыхания,

дозированностиобъёмаиинтенсивностивыполненияупражненийвсоответствиисвозможностями. Осознаваяоздоровительноевоздействиефизическихупражненийнаорганизм,обучающиесяучатся 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 выполнениивсёболеетрудныхновыхзаданий,впостепенномнарастанииобъёмаиинтенсивностии связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкостьиспользуемыхвпрограммеформ,средствиметодовобучениявзависимостиотфизического 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 рекомендуетсявсоответствииспостепеннымосвоениемтеоретическихзнаний,практическихумений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формированиеуобучающихсяполногопредставленияовозможностяхфизическойкультуры.В содержаниипрограммыучитываетсявзаимосвязьизучаемыхявленийипроцессов,чтопозволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

# ЦЕЛИИЗУЧЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«ФИЗИЧЕСКАЯКУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепленияидлительногосохранениясобственногоздоровья,оптимизациитрудовойдеятельностии организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программыначальногообщегообразованияпоучебномупредмету«Физическаякультура»в соответствии с ФГОС НОО.

Кнаправлениюпервостепеннойзначимостиприреализацииобразовательныхфункцийучебного 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 преемственнокомплексосновныхзадачфизическойкультурынавсехуровняхобщегообразования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека,включаязнанияоприроде(медико-биологическиеосновыдеятельности),знанияочеловеке (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,плаваниякакжизненноважныхнавыковчеловека;овладениеумениямиорганизовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки,подвижныеиобщеразвивающиеигрыит.д.);уменииприменятьправилабезопасностипри выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат

* физическоевоспитание,формированиездоровьяиздоровогообразажизни. Наряду с этим программа обеспечивает:
  + единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализацииравныхвозможностейполучениякачественногоначальногообщегообразования;
  + преемственностьосновныхобразовательныхпрограммдошкольного,начальногообщегои основного общего образования;
  + возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётомобразовательныхпотребностейиспособностейобучающихся(включаяодарённыхдетей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
  + государственныегарантиикачестваначальногообщегообразования,личностногоразвития обучающихся;
  + овладениесовременнымитехнологическимисредствамивходеобученияивповседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
  + формированиеуобучающихсязнанийоместефизическойкультурыиспортавнациональной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
  + освоениеобучающимисятехнологийкоманднойработынаосновеличноговкладакаждогов решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритетиндивидуальногоподходавобучениипозволяетобучающимсяосваиватьпрограммув соответствии с возможностями каждого.

Универсальнымикомпетенциямиучащихсянаэтапеначальногообразованияпопрограмме являются:

* + умениеорганизовыватьсобственнуюдеятельность,выбиратьииспользоватьсредства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
  + умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстникамивдостиженииобщихцелей,проявлятьлидерскиекачествавсоревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
  + умениедоноситьинформациювдоступной,яркой,эмоциональнойформевпроцессеобщения 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, слышатьзамечанияирекомендациипедагога,концентрироватьсяприпрактическомвыполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

**Местоучебногопредмета«Физическаякультура»вучебномплане** Общеечислочасов,отведённыхнаизучениепредмета«Физическаякультура»в1классе,составляет 99 часов.

# СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

Физическаякультура.Культурадвижения.Гимнастика.Регулярныезанятияфизическойкультуройв рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходныеположениявфизическихупражнениях:стойки,упоры,седы,положениялёжа,сидя,у опоры.

Правилаповедениянаурокахфизическойкультуры.Общиепринципывыполнениягимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Местодлязанятийфизическимиупражнениями.Спортивноеоборудованиеиинвентарь.Одеждадля занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядокдня.Личнаягигиена.Основныеправилаличнойгигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

## Физическиеупражнения

### *Упражненияповидамразминки*

**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(гимнастическийшаг),шагиспродвижениемвперёднаполупальцахипятках(«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 укреплениямышцног,увеличенияподвижноститазобедренных,коленныхиголеностопныхсуставов («велосипед»).

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

### *Подводящиеупражнения*

Группировка,кувыроквсторону;освоениеподводящихупражненийквыполнениюпродольныхи поперечных шпагатов («ящерка»).

### *Упражнениядляразвитиямоторикиикоординациисгимнастическимпредметом*

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложеннойвдвое—поочерёдновлицевой,боковойплоскостях.Подскокичерезскакалкувперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночныйотбивмячаотпола.Переброскамячасладонинатыльнуюсторонурукииобратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

### *Упражнениядляразвитиякоординациииразвитияжизненноважныхнавыковиумений*

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждойногой.Поворотывобесторонынасорокпятьидевяностоградусов.Прыжкитолчкомсдвух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоениетанцевальныхшагов:«буратино»,«ковырялочка»,«верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

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

Музыкально-сценическиеигры.Игровыезадания.Спортивныеэстафетысмячом,соскакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

### *Организующие команды и приёмы*

Освоениеуниверсальныхуменийпривыполненииорганизующихкоманд.

# ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Всоответствиистребованиямикрезультатамосвоенияосновныхобразовательныхпрограмм начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

# ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Личностныерезультатыосвоенияпрограммыначальногообщегообразованиядостигаютсявходе 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.

Личностныерезультатыосвоенияпредмета«Физическаякультура»вначальнойшколеотражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

## Патриотическоевоспитание:

* + ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научномунаследию,пониманиезначенияфизическойкультурывжизнисовременногообщества, 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.

## Гражданскоевоспитание:

* + 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, стремлениек взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оцениватьсвоёповедениеипоступкисвоихтоварищейспозициинравственныхиправовыхнорм сучётомосознанияпоследствийпоступков;оказаниепосильнойпомощииморальнойподдержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

## Ценностинаучногопознания:

* + знаниеисторииразвитияпредставленийофизическомразвитииивоспитаниичеловекав российской культурно-педагогической традиции;
  + познавательныемотивы,направленныенаполучениеновыхзнанийпофизическойкультуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
  + познавательнаяиинформационнаякультура,втомчисленавыкисамостоятельнойработыс учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
  + интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию,исследовательскойдеятельности,косознанномувыборунаправленностии уровня обучения в дальнейшем.

## Формированиекультурыздоровья:

-осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношениекрегулярнымзанятиямфизическойкультурой,втомчислеосвоениюгимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровыйобраз жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

## Экологическоевоспитание:

* + экологическицелесообразноеотношениекприроде,внимательноеотношениекчеловеку,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;
  + экологическоемышление,умениеруководствоватьсяимвпознавательной,коммуникативной и социальной практике.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметныерезультатыосвоенияобразовательнойпрограммыпофизическойкультуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

Всоставеметапредметныхрезультатоввыделяюттакиезначимыедляформированиямировоззрения 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.

Метапредметныерезультатыосвоенияобразовательнойпрограммыпофизическойкультуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1. **Познавательныеуниверсальныеучебныедействия**,отражающиеметодыпознания окружающего мира:
   * ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного),применятьизученнуютерминологиювсвоихустныхиписьменныхвысказываниях;
   * выявлятьпризнакиположительноговлияниязанятийфизическойкультуройнаработу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
   * моделироватьправилабезопасногоповеденияприосвоениифизическихупражнений, плавании;
   * устанавливатьсвязьмеждуфизическимиупражнениямииихвлияниемнаразвитие физических качеств;
   * классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационнымпризнаком:попризнакуисторическисложившихсясистемфизического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
   * приводитьпримерыиосуществлятьдемонстрациюгимнастическихупражнений,навыков плавания,ходьбыналыжах(приусловииналичияснежногопокрова),упражненийначальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

-самостоятельно(иливсовместнойдеятельности)составлятькомбинациюупражненийдля утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

* + формироватьумениепониматьпричиныуспеха/неуспехаучебнойдеятельности,втомчисле для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивнымипериодамиразвития,способностиконструктивнонаходитьрешениеидействовать даже в ситуациях неуспеха;
  + овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенныесвязииотношениямеждуобъектамиипроцессами;использоватьзнанияиумения 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 использованиемгимнастических,игровых,спортивных,туристическихфизическихупражнений;
  + использоватьсредстваинформационно-коммуникационныхтехнологийдлярешенияучебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

1. **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретныхучебныхивнеучебныхситуациях;самостоятельнуюорганизациюречевойдеятельностив устной и письменной форме:
   * вступатьвдиалог,задаватьсобеседникувопросы,использоватьреплики-уточненияи дополнения;формулироватьсобственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
   * описыватьвлияниефизическойкультурыназдоровьеиэмоциональноеблагополучие человека;
   * строитьгипотезыовозможныхотрицательныхпоследствияхнарушенияправилпри выполнениифизическихдвижений,виграхиигровыхзаданиях,спортивных эстафетах;
   * организовывать(присодействиивзрослогоилисамостоятельно)игры,спортивныеэстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности,распределениеролей,выполнениефункциональныхобязанностей,осуществление действий для достижения результата;
   * проявлятьинтерескработетоварищей;вдоброжелательнойформекомментироватьи оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
   * продуктивносотрудничать(общение,взаимодействие)сосверстникамиприрешениизадач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
   * конструктивноразрешатьконфликтыпосредствомучётаинтересовсторонисотрудничества.
2. **Регулятивныеуниверсальныеучебныедействия**,отражающиеспособностиобучающегося

строитьучебно-познавательнуюдеятельность,учитываявсееёкомпоненты(цель,мотив,прогноз, средства, контроль, оценка):

* + оцениватьвлияниезанятийфизическойподготовкойнасостояниесвоегоорганизма(снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
  + контролироватьсостояниеорганизманаурокахфизическойкультурыивсамостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
  + предусматриватьвозникновениевозможныхситуаций,опасныхдляздоровьяижизни;
  + проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организациисвоейжизнедеятельности;проявлятьстремлениекуспешнойобразовательной,втом числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
  + осуществлятьинформационную,познавательнуюипрактическуюдеятельностьс использованием различных средств информации и коммуникации.

# ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

Предметныерезультатыизученияучебногопредмета«Физическаякультура»отражаютопыт учащихся в физкультурной деятельности.

Всоставепредметныхрезультатовпоосвоениюобязательногосодержания,установленногоданной 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.

Всоставпредметныхрезультатовпоосвоениюобязательногосодержаниявключеныфизические упражнения:

* + гимнастическиеупражнения,характеризующиесямногообразиемискусственносозданных движенийидействий,эффективностькоторыхоцениваетсяизбирательностьювоздействияна строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
  + игровыеупражнения,состоящиеизестественныхвидовдействий(элементарныхдвижений, 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 соответствииспредлагаемойтехникойвыполненияиликонечнымрезультатомзаданияит.п.);
  + туристическиефизическиеупражнения,включающиеходьбу,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;
  + спортивныеупражненияобъединяюттугруппудействий,исполнениекоторыхискусственно стандартизировановсоответствиисЕдинойвсесоюзнойспортивнойклассификациейиявляется предметомспециализациидлядостижениямаксимальныхспортивныхрезультатов.Кпоследней 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).

**Предметныерезультаты**отражаютсформированностьуобучающихсяопределённыхумений.

## Знанияофизическойкультуре:

* + различатьосновныепредметныеобластифизическойкультуры(гимнастика,игры,туризм, спорт);
  + формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личнойгигиены,требованийкодеждеиобувидлязанятийфизическимиупражнениямивзалеи на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
  + знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическимиупражнениями(вспортивномзале,наспортивнойплощадке,вбассейне);
  + знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрыватьзначениерегулярноговыполнениягимнастическихупражненийдлягармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
  + знатьосновныевиды разминки.

## Способыфизкультурнойдеятельности:

*Самостоятельныезанятияобщеразвивающимииздоровьеформирующимифизическими упражнениями:*

* + выбиратьгимнастическиеупражнениядляформированиястопы,осанкивположениистоя, 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 демонстрироватьвзаписииндивидуальныепоказателидлиныимассытела,сравниватьих значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельныеразвивающие,подвижныеигрыиспортивныеэстафеты,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; выполнятьигровыезаданиядлязнакомствасвидамиспорта,плаванием,основамитуристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

## Физическоесовершенствование:

*Физкультурно-оздоровительнаядеятельность:*

* + осваиватьтехникувыполнениягимнастическихупражненийдляформированияопорно- двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
  + упражненияосновнойгимнастикинаразвитиефизическихкачеств(гибкость,координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
  + осваиватьгимнастическиеупражнениянаразвитиемоторики,координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

-осваиватьгимнастическиеупражнения,направленныенаразвитиежизненноважныхнавыков 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;

* + осваиватьспособыигровойдеятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Датаизуч ения** | **Видыдеятельности** | **Виды,фо рмыконт роля** | **Электронные(цифровые)об разовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел1.**Знанияофизическойкультуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Физическаякультура:Гимнастика.Игры.Туризм.Спорт.В ажность регулярных занятий физической культурой врамках учебной и внеурочной деятельности.**  **Основныеразделы урока. ГТО** | 2 | 0 | 2 | 01.09.2022  15.09.2022 | Находитьнеобходимуюинформациюпотемам:Г имнастика. Игры. Туризм. Спорт;  Определять понятие: Физическая культура;Пониматьразницувзадачахфизическойкуль турыиспорта; Пониматьиформулироватьзадачи«ГТО»; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.2. | **Правилаповедениянаурокахфизическойкультуры.Общиепринц ипы выполнения физических упражнений.**  **Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.Основные хореографические позиции** | 2 | 0 | 2 | 16.09.2022  30.09.2022 | Формулировать общие принципы выполнениягимнастическихупражнений; Пониматьиотличатьфизическиекачества  «Гибкость»и«Координация».Описыватьформын аблюдения за динамикой развития гибкости икоординационныхспособностей; Пониматьираскрыватьосновныебезопасныеп ринципы поведения на уроках физическойкультуры; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.3. | **Местодлязанятийфизическимиупражнениями.Спортивноеобо рудованиеиинвентарь.Одеждадлязанятийфизическимиупражн ениями. Техника безопасности при выполнениифизических упражнений, проведении игр и спортивныхэстафет** | 2 | 0 | 2 | 03.10.2022  14.10.2022 | Формулировать общие принципы выполнениягимнастическихупражнений; Определять состав одежды для занятийфизическими упражнениями, основной переченьнеобходимого спортивного оборудования иинвентаря для занятий основной гимнастикой;Понимать и раскрывать основные безопасныепринципы поведения на уроках физическойкультуры; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.4. | **Распорядокдня.Личнаягигиена.Основныеправилаличнойгигие ны.Закаливание.** | 2 | 0 | 2 | 17.10.2022  24.10.2022 | Определятьикраткохарактеризоватьпонятие  «Здоровыйобразжизни»; Уметьсоставлятьраспорядокдня; Знатьправилаличнойгигиеныиправилазакалива ния; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.5. | **Строевыекоманды,видыпостроения,расчёта** | 2 | 0 | 2 | 01.11.2022  15.11.2022 | Знатьстроевыекомандыиопределенияприорганизаци истроя; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итогопоразделу | | 10 |  | | | | | |
| Раздел2.**Способыфизкультурнойдеятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими издоровьеформирующими физическими упражнениями** | 4 | 0 | 4 | 16.11.2022  30.11.2022 | Составлять индивидуальный распорядок дня;Выполнятьпростейшиезакаливающиепроцеду ры,оздоровительныезанятияврежимедня,комплекс ыупражнений для формирования стопы и осанки,развития мышц и основных физических качеств:гибкости,координации; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Самоконтроль.Строевыекомандыипостроения** | 2 | 0 | 2 | 01.12.2022  28.12.2022 | Знатьиопределятьвнешниепризнакиутомлениявовре мя занятий гимнастикой; Соблюдатьрекомендацииподыханиюитехникевыпол нения физических упражнений;  Различать и самостоятельно организовыватьпостроения по строевым командам:  «Становись!»,  «Равняйсь!»,«Смирно!»,«Вольно!»,«Отставить!»,  «Разойдись»,«По- порядкурассчитайсь!»,«Напервый—второй рассчитайсь!», «На первый—  третийрассчитайсь!»; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.3. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры испортивные эстафеты, строевые упражнения** | 4 | 0 | 4 | 09.01.2023  31.01.2023 | Проводить общеразвивающие (музыкально- сценические), ролевые подвижные игры испортивные эстафеты с элементамисоревновательнойдеятельности; Составлять игровые задания; Общатьсяивзаимодействоватьвигровойд еятельности; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итогопоразделу | | 10 |  | | | | | |
| Раздел3.**Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Освоениеупражненийосновнойгимнастики:**   * **для формирования и развития опорно- двигательногоаппарата;** * **дляразвитиякоординации,моторикиижизненноважныхна выков и умений.**   **Контрольвеличинынагрузкиидыхания** | 30 | 0 | 30 | 01.02.2023  28.02.2023 | Освоение универсальных умений посамостоятельномувыполнениюупражненийдл яформирования и развития опорно- двигательногоаппарата;  Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнению упражнений дляразвития координации, моторики и жизненноважных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролироватьвеличинунагрузки;  Освоение универсальных умений контролироватьдыхание во время выполнения гимнастическихупражнений; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 3.2. | **Игрыиигровыезадания** | 22 | 0 | 22 | 01.03.2023  24.03.2023 | Музыкально-сценические игры. Игровые  задания.Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 3.3. | **Организующиекомандыиприемы** | 4 | 0 | 4 | 03.04.2023  28.04.2023 | Освоениеуниверсальныхуменийпривыполненииорга низующих команд: «Становись!», «Равняйсь!»,  «Смирно!»,«Вольно!»,«Отставить!»,«Разойдись»,  «По порядку рассчитайсь!», «На первый— второйрассчитайсь!», «На первый—третий  рассчитайсь!»; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итогопоразделу | | 56 |  | | | | | |
| Раздел4.**Спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | **Освоениефизическихупражнений** | 23 | 0 | 23 | 10.05.2023  25.05.2023 | Освоение универсальных умений посамостоятельномувыполнениюспортивныху пражнений(повыбору),вт.ч.черезигрыиигровые задания; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итогопоразделу | | 23 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 99 | | | | |

**ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Ходьба подсчет.Ходьбананосках, на пятках. Обычный бег. | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | Практическая работа; |
| 2. | Ходьба под счет. Ходьба на носках,напятках.Обычный бег. Бег с ускорением | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | Практическая работа; |
| 3. | Бег30,60м.подвижнаяигра  «Гуси-лебеди». | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Бег30,60м.подвижнаяигра  «Гуси-лебеди». | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | Практическая работа; |
| 5. | Разновидностиходьбы.Бегс ускорением. Бег 60 м. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | Практическая работа; |
| 6. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижениемвперед.ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Прыжкинаоднойноге,на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Прыжкинаоднойноге,на двух на месте. Прыжок в длину с места. Прыжки с продвижением вперед.  ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 21.09.2022 | Практическая работа; |
| 9. | Метание малого мяча из положениястоягрудьюв направления метания. | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Метание малого мяча из положениястоягрудьюв направления метания на заданное расстояние. | 1 | 0 | 1 | 26.09.2022 | Практическая работа; |
| 11. | Метание малого мяча из положениястоягрудьюв направления метания на заданное расстояние. | 1 | 0 | 1 | 28.09.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | Равномерный бег 3 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 30.09.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Равномерный бег 3 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 03.10.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Равномерный бег 4 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег,100 ходьба). ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Равномерный бег 4 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег,100 ходьба). ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Равномерный бег 5 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 10.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Равномерный бег 5 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 12.10.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Равномерный бег 6 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Равномерный бег 6 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Равномерный бег 7 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 19.10.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Равномерный бег 7 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Равномерный бег 8 мин. Чередованиеходьбыибега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 24.10.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Основнаястойка.Построение в колону по одному.  Группировка. | 1 | 0 | 1 | 26.10.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Основнаястойка.Построение в колону по одному.  Группировка. | 1 | 0 | 1 | 28.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Основнаястойка.Построение в шеренгу. Группировка. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Основнаястойка.Построение в шеренгу. Группировка.  Перекатывгруппировке, лежа на животе. | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Основнаястойка.Построение в круг. Группировка. | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Основнаястойка.Построение в круг. Группировка.  Перекатывгруппировкеиз упора стоя на коленях. | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Лазаниепогимнастической стенке. ОРУ в движении. | 1 | 0 | 1 | 16.11.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Лазаниепогимнастической стенке. ОРУ в движении. | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Лазаниепоканату.ОРУв движении. | 1 | 0 | 1 | 21.11.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Лазание по гимнастической стенкевупореприсевистоя наколенях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | Практическая работа; |
| 33. | Подтягивания,лежа на животе на гимнастической скамейке.Перелезаниечерез горку матов. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическая работа; |
| 34. | Перестроениепозвеньям,по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | 28.11.2022 | Практическая работа; |
| 35. | Перестроениепозвеньям,по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | 30.11.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36. | Размыканиенавытянутыев стороны руки. Повороты направо, налево. | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Практическая работа; |
| 37. | Поворотынаправо,налево. Выполнение команды  «Класс,шагоммарш!»,  «Класс,стой!». | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022 | Практическая работа; |
| 38. | Поворотынаправо,налево. Выполнение команды  «Класс,шагоммарш!»,  «Класс,стой!». | 1 | 0 | 1 | 07.12.2022 | Практическая работа; |
| 39. | Поворотынаправо,налево. Выполнение команды  «Класс,шагоммарш!»,  «Класс,стой!». | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическая работа; |
| 40. | ОРУ. Игры: «К своим флажкам»,«Двамороза». | 1 | 0 | 1 | 12.12.2022 | Практическая работа; |
| 41. | ОРУ. Игры: «К своим флажкам»,«Двамороза». | 1 | 0 | 1 | 14.12.2022 | Практическая работа; |
| 42. | ОРУ.Игры:«Класс,смирно»,  «Октябрята». | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| 43. | ОРУ.Игры:«Класс,смирно»,  «Октябрята». | 1 | 0 | 1 | 19.12.2022 | Практическая работа; |
| 44. | ОРУ.Игры:«Гуси-лебеди»,  «Посадкакартошки». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 21.12.2022 | Практическая работа; |
| 45. | ОРУ.Игры:«Метков цель»,  «Погрузкаарбузов». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Практическая работа; |
| 46. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам»,«Попадивмяч». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 26.12.2022 | Практическая работа; |
| 47. | ОРУ.Игры:«Черезкочкии пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 28.12.2022 | Практическая работа; |
| 48. | ОРУ.Игры:«Веревочкапод ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 09.01.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49. | ОРУ.Игры:«Волкворву»,  «Посадкакартошки». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 11.01.2023 | Практическая работа; |
| 50. | ОРУ.Игры: «Капитаны»,  «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | Практическая работа; |
| 51. | ОРУ.Игры: «Пятнашки»,  «Двамороза». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023 | Практическая работа; |
| 52. | ОРУ.Игры: «Капитаны»,  «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023 | Практическая работа; |
| 53. | ОРУвдвижении. Игры:  «Прыгающиеворобушки»,  «Зайцывогороде». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | Практическая работа; |
| 54. | ОРУвдвижении. Игры:  «Точный расчет», «Лисы и куры».Эстафеты.Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 1 | 23.01.2023 | Практическая работа; |
| 55. | ОРУ. Игры: «Птица в клетке»,«Салкинаодной ноге». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 25.01.2023 | Практическая работа; |
| 56. | ОРУвдвижении. Игры:  «Точныйрасчет»,«Лисыи куры». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Бросокмячаснизунаместе. Ловля мяча на месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 30.01.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Бросокмячаснизунаместе. Ловля мяча на месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 01.02.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Бросокмячаснизунаместе. Ловля мяча на месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Бросокмячаснизунаместе. Ловля мяча на месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 06.02.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Бросокмячаснизунаместе. Ловля мяча на месте.  Передачамячаснизуна месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 08.02.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Бросокмячаснизунаместе. Ловля мяча на месте.  Передачамячаснизуна месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 10.02.2023 | Практическая работа; |
| 63. | Бросокмячаснизунаместе. Ловля мяча на месте.  Передачамячаснизуна месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 13.02.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Бросокмячаснизунаместе. Ловля мяча на месте.  Передачамячаснизуна месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 15.02.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля мяча на месте. Передачамячаснизуна месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Практическая работа; |
| 66. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля мяча на месте. Передачамячаснизуна месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 27.02.2023 | Практическая работа; |
| 67. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля мяча на месте. Передачамячаснизуна месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 01.03.2023 | Практическая работа; |
| 68. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля мяча на месте. Передачамячаснизуна месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическая работа; |
| 69. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля мяча на месте. Передачамячаснизуна месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 06.03.2023 | Практическая работа; |
| 70. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля мяча на месте. Передачамячаснизуна месте. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 09.03.2023 | Практическая работа; |
| 71. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля и передача мяча снизунаместе.Ведениемяча на месте. | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 72. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля и передача мяча снизунаместе.Ведениемяча на месте. | 1 | 0 | 1 | 13.03.2023 | Практическая работа; |
| 73. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля и передача мяча снизунаместе.Ведениемяча на месте. | 1 | 0 | 1 | 15.03.2023 | Практическая работа; |
| 74. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля и передача мяча снизунаместе.Ведениемяча на месте. | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическая работа; |
| 75. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля и передача мяча снизунаместе.Ведениемяча на месте. | 1 | 0 | 1 | 20.03.2023 | Практическая работа; |
| 76. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля и передача мяча снизунаместе.Ведениемяча на месте. | 1 | 0 | 1 | 22.03.2023 | Практическая работа; |
| 77. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля и передача мяча снизунаместе.Ведениемяча на месте. | 1 | 0 | 1 | 24.03.2023 | Практическая работа; |
| 78. | Бросокмячаснизунаместев щит. Ловля и передача мяча снизунаместе.Ведениемяча на месте. | 1 | 0 | 1 | 03.04.2023 | Практическая работа; |
| 79. | Равномерныйбег3минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (50 бег, 100 ходьба). | 1 | 0 | 1 | 05.04.2023 | Практическая работа; |
| 80. | Равномерныйбег3минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (50 бег, 100 ходьба). | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическая работа; |
| 81. | Равномерныйбег4минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (50 бег, 100 ходьба). | 1 | 0 | 1 | 10.04.2023 | Практическая работа; |
| 82. | Равномерныйбег4минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (50 бег, 100 ходьба). | 1 | 0 | 1 | 12.04.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83. | Равномерныйбег6минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (50 бег, 100 ходьба). | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическая работа; |
| 84. | Равномерныйбег6минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (50 бег, 100 ходьба). | 1 | 0 | 1 | 17.04.2023 | Практическая работа; |
| 85. | Равномерныйбег7минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (50 бег100 ходьба). | 1 | 0 | 1 | 19.04.2023 | Практическая работа; |
| 86. | Равномерныйбег7минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (50 бег100 ходьба). | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Практическая работа; |
| 87. | Равномерныйбег8минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (60 бег 100 ходьба). | 1 | 0 | 1 | 24.04.2023 | Практическая работа; |
| 88. | Равномерныйбег8минуты. ОРУ.Чередованиеходьбыи бега (60 бег 100 ходьба). | 1 | 0 | 1 | 26.04.2023 | Практическая работа; |
| 89. | Сочетаниеразличныхвидов ходьбы. Бег с изменением направления,ритмаитемпа. Бег 30 м. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Практическая работа; |
| 90. | Сочетаниеразличныхвидов ходьбы. Бег с изменением направления,ритмаитемпа. Бег 30 м. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 03.05.2023 | Практическая работа; |
| 91. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бегвзаданномкоридоре.Бег 60 м. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Практическая работа; |
| 92. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бегвзаданномкоридоре.Бег 60 м. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 10.05.2023 | Практическая работа; |
| 93. | Прыжоквдлинусместа. Эстафеты. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | Практическая работа; |
| 94. | Прыжоквдлинусместа,с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | 1 | 0 | 1 | 15.05.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 95. | Прыжоквдлинусместа,с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. | 1 | 0 | 1 | 17.05.2023 | Практическая работа; |
| 96. | Метаниемалогомячавцель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023 | Практическая работа; |
| 97. | Метаниемалогомячавцель (2х2) с 3–4 метров. ОРУ | 1 | 0 | 1 | 22.05.2023 | Практическая работа; |
| 98. | Метаниенабивногомячана дальность. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 24.05.2023 | Практическая работа; |
| 99. | Метаниемалогомячавцель (2х2)с3–4метров.Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 26.05.2023 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 99 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическаякультура,1-4класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическаякультура.1-4классы:рабочаяпрограммапоучебникуВ.И.Ляха/авт.-сост.Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021.

# ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/1/