МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерствообразованияи науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации муниципального образования

"Муниципальный округ Алнашский район Удмуртской Республики"

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Удмурт-Тоймобашскаясредняя общеобразовательная школа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету « Физическая культура »**

для 1 класса(ов) начального общего образования

Составитель:Григорьева Надежда Григорьевна,

учитель физической культуры

д.УдмуртскийТоймобаш, 2022г

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на обучающихся 1 – 4 классов и составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта  
   начального общего образования(утв. [приказом](http://base.garant.ru/197127/) Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) с изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г. № 1241, 22 сентября 2011 г.№ 2357, 18 декабря 2012 г. № 1060, 29 декабря 2014 г. № 1643, 18 мая 2015 г № 507.
3. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2018-2019 учебный год. Приказ Минобрнауки №15 от 26.01.2017 г. с изменениями от 5.06.2017 №629.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4.10.2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
6. Приказ МО и Н РФ от 31.12.2015 года № 1576 « О внесении изменений в Федеральный образовательный стандарт НОО, утвержденного приказом МО и Н РФ от 06.10.2009 г № 373»
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" с изменениями.
8. Учебный план МКОУ Удмурт-Тоймобашской СОШ на 2022-2023 учебный год
9. Положение о рабочей программе МКОУ Удмурт-Тоймобашской СОШ
10. Приказ Министерства образования и науки № 373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
11. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича.2011 г.
12. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. 4-е издание, переработанное.- Москва: Просвещение, 2012.
13. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.
14. Министерствa образования и науки РФ от 3 июня 2008 г. № 164 “О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования.

Программа реализуется на основе УМК (Лях В.И. « Мой друг – физкультура» Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.Москва «Просвещение» 2010 г.)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

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

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

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

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

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

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

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

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

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

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

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

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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

коммуникативные УУД:

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

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

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

регулятивные УУД:

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

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

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

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

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

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

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

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

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

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

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

регулятивные УУД:

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

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

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

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

**Предметные результаты**

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

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**Календарно-темтическое планирование по физической культуре 1 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела | Тема урока | Кол-во часов | ЭОР |
|  | Знания о физической культуре | Урок физической культуры в школе | 1 |  |
|  | Правила поведения на уроке физической культуры | 1 |  |
|  | Способы самостоятельной деятельности | Режим дня школьника. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 |  |
|  | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 |  |
|  | *Оздоровитель- ная физическая культура* | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур | 1 |  |
|  | Основные правила личной гигиены .Осанка человека | 1 |  |
|  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |
|  | *Модуль "Лёгкая атлетика* | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходбе и беге.** Правила безопасности на уроке легкой атлетики**.** | 1 |  |
|  | Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта | 1 |  |
|  | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое место». Челночный бег. | 1 |  |
|  | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки». | 1 |  |
|  | Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы п передвижения. Танцевальные шаги:«полечка» | 1 |  |
|  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места.** Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 |  |
|  | Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд ,назад, с поворотом на 45° и90° в обе стороны | 1 |  |
|  | Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам». | 1 |  |
|  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры. ТБ** | 1 |  |
|  | Подвижные игры разных народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |  |
|  | Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. | 1 |  |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры .Исходные положения в физических упражнениях** | 1 |  |
|  | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений .Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 |  |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** Организующие команды :«Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись» | 1 |  |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения.** Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе(гимнастический шаг) | 1 |  |
|  | Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 |  |
|  | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 |  |
|  | Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам | 1 |  |
|  | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения**. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 |  |
|  | Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа Группировка, кувырок в сторону | 1 |  |
|  | Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону | 1 |  |
|  | Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 |  |
|  | Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 |  |
|  | *Модуль "Лыжная подготовка*" | *Модуль "Лыжная подготовка*". **Строевые команды в лыжной подготовке.** Организационно-методические требования на уроке. | 1 |  |
|  | Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке | 1 |  |
|  | "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок | 1 |  |
|  | Скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |  |
|  | Ступающий шаг на лыжах с палками .Скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |  |
|  | Повороты переступанием на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой | 1 |  |
|  | Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом .Передвижение на лыжах с палками и попеременным- двухшажным ходом. | 1 |  |
|  | Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок | 1 |  |
|  | Скользящий шаг с палками. Игра «Лисы и куры». | 1 |  |
|  | Скользящий шаг с палками. Игра «Шире шаг». | 1 |  |
|  | Скользящий шаг с палками. Эстафета «Кто самый быстрый». | 1 |  |
|  | Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м. Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 1 |  |
|  |  | . Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке. | 1 |  |
|  | Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними». | 1 |  |
|  | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры. ТБ**. Бросок и ловля мяча. Баскетбол | 1 |  |
|  | Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча Одиночный отбив мяча от пола. | 1 |  |
|  | Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом | 1 |  |
|  | Баскетбол. Игровые задания с мячом | 1 |  |
|  | Баскетбол. Ведение мяча .Игра «Белочки собачки» | 1 |  |
|  | Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». | 1 |  |
|  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 1 |  |
|  | Подскоки через скакалку вперёд, назад Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | 1 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Удочка» | 1 |  |
|  | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег. | 1 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 1 |  |
|  | Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с) | 1 |  |
|  | Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |  |
|  | Бег из разных исходных положениях. ОРУ в парах | 1 |  |
|  | Прикладное ориентирование ФК | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на 30 м (с) | 1 |  |
|  | Челночный бег 3х10 м (с). |  |  |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз) | 1 |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | 1 |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1 |  |
|  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м(количество попаданий) | 1 |  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1 мин) | 1 |  |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) | 1 |  |
|  | Прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». | 1 |  |
|  | Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания. | 1 |  |

**Приложение 1**

**Поурочное планирование 1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела | Тема урока | Кол-во часов | сроки | ЭОР |
| 1 | Знания о физической культуре | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.  Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей | 2 |  |  |
| 2 | Способы самостоятельной деятельности | Режим дня, правила его составления и соблюдения | 2 |  |  |
| Физическое совершенствование | | | | | |
| 3 | Оздоровитель- ная физическая культура | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур  Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития  Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки | 3 |  |  |
| 4 | Спортивно- оздоровительная физическая культура  *Гимнастика с основами акробатики* | Правила поведения  на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе .  Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа  Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному  с равномерной скоростью Гимнастические  упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки .  Акробатические упражнения:  подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами | 12 |  |  |
| 5 | *Лыжная подготовка* | Переноска лыж к месту занятия .  Основная стойка лыжника  Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) | 14 |  |  |
| 6 | *Лёгкая атлетика* | Равномерная ходьба и равномерный бег.  Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега | 16 |  |  |
| 7 | *Подвижные и спортивные игры* | Считалки  для самостоятельной организации подвижных игр | 9 |  |  |
| 8 | Прикладно-ориентированная ФК | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка  к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10 |  |  |

**Приложение 2**

**Выполнение контрольных нормативов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольныеупражнения** | **Уровень** | | | | | | | | | |
| **высокий** | **средний** | | **низкий** | **высокий** | | **средний** | | | **низкий** |
| **Мальчики** | | | | **Девочки** | | | | | |
| Подтягивание | 14 – 16 | 8 – 13 | | 5 – 7 | 13 – 15 | | 8 – 12 | | | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | | 119 – 127 | 136 – 146 | | 118 – 135 | | | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснутьсялбомколен | Коснутьсяладонямипола | | Коснутьсяпальцамипола | Коснутьсялбомколен | | Коснутьсяладонямипола | | | Коснутьсяпальцамипола |
| Бег 30 м | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | | 6,7 – 6,3 | | | 7,0 – 6,8 |
| Бег на лыжах  1 км. | **Без учета времени** | | | | | | | | | |
| Бег 500м.мин.сек | 3.50 | 4.20 | 4.50 | | | 4.00 | | 4.30 | 5.00 | |

**Приложение 3**

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**Обьязательные учебные материалы**

Физическая культура.Футбол для всех,1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я.,«Русское слово-учебник»;  
Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;  
Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

**Методические материалы для учителя**

Учебник по физической культуре для учащихся 1-4 классов

**Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернета.**

<https://edsoo.ru> <https://infourok.ru>http:// www.fizkulturavshkole.ru <http://fizkulturnica.ru> https://resh.edu.ru

**Приложение 4**

**Формы учета рабочей программы воспитания**

Реализация воспитательного потенциала уроков (урочной деятельности, аудиторных занятий в рамках максимально допустимой учебной нагрузки) может предусматривать:

* максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
* включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;
* включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
* выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
* применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
* побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
* организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
* инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.