

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**  
**Администрация Выборгского района Санкт-Петербурга**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №469

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом школы  
Протокол № 9 от 16.06.2022 г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор ГБОУ школы 469  
Ю.А. Купорова  
Приказ № 375 от 16.06.2022

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

Составитель: Никитин Игорь Витальевич  
учитель физической культуры

**Санкт-Петербург 2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

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

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

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

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

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

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

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

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

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

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

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умений применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни. Наряду с этим программа обеспечивает:

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

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

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

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

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

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

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

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

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

#### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

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



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

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

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

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

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

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

Освоение универсальных умений при выполнении организуемых команд.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

#### **Патриотическое воспитание:**

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

#### **Гражданское воспитание:**

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

#### **Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека

вроссийской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

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

### **Формирование культуры здоровья:**

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

### **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### **3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— знать основные виды разминки.

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

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

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

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их

значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

### **3) Физическое совершенствование:**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

— упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

— осваивать способы игровой деятельности.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	<b>Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО</b>	2	0	2	01.09.2022 05.09.2022	Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Практическая работа;	Комплекс упражнений: <a href="https://youtu.be/kM0Wso4dP8g">https://youtu.be/kM0Wso4dP8g</a>
1.2.	<b>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции</b>	2	0	2	06.09.2022 09.09.2022	Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	Практическая работа;	Спортивная гимнастика как вид спорта: <a href="https://youtu.be/fchFm4-75qE">https://youtu.be/fchFm4-75qE</a> Основные хореографические позиции видеоролик: <a href="https://youtu.be/jiOvzzQdZGE">https://youtu.be/jiOvzzQdZGE</a> (58 с)
1.3.	<b>Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет</b>	2	0	2	12.09.2022 14.09.2022	Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;	Практическая работа;	Комплекс упражнений: 1) <a href="https://youtu.be/3qHCiIR43k4">https://youtu.be/3qHCiIR43k4</a>

1.4.	<b>Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</b>	2	0	2	15.09.2022 19.09.2022	Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Устный опрос;	Школа закаливания: <a href="https://youtu.be/kM0Wso4dP8g">https://youtu.be/kM0Wso4dP8g</a> Режим дня мл школьника: <a href="https://youtu.be/X9ZJdMWyMBg">https://youtu.be/X9ZJdMWyMBg</a>
1.5	<b>Строевые команды, виды построения, расчёта</b>	2	0	2	20.09.2022 23.09.2022	Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;	Практическая работа;	Комплекс упражнений: 1) <a href="https://youtu.be/kM0Wso4dP8g">https://youtu.be/kM0Wso4dP8g</a> 2) <a href="https://youtu.be/3qHClR43k4">https://youtu.be/3qHClR43k4</a> 3) <a href="https://youtu.be/C84BaGhn3Q4">https://youtu.be/C84BaGhn3Q4</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>								
2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	4	0	4	26.09.2022 04.10.2022	Составлять индивидуальный распорядок дня; Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур; Называть основные правила личной гигиены.; Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации; Уметь измерять соотношение массы и длины тела;	Практическая работа;	Основы здорового образа жизни: <a href="https://youtu.be/Ipne2c-zOIQ?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV">https://youtu.be/Ipne2c-zOIQ?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV</a>
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</b>	4	0	4	05.10.2022 12.10.2022	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Практическая работа;	Детский травматизм: <a href="https://youtu.be/--6tOQgqIjA?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV">https://youtu.be/--6tOQgqIjA?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV</a>



2.3.	<b>Самоконтроль. Строевые команды и построения</b>	2	1	1	13.10.2022 18.10.2022	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Устный опрос; Практическая работа;	Режим дня, двигательная активность, закаливание: <a href="https://youtu.be/Ipne2c-zOIQ?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV">https://youtu.be/Ipne2c-zOIQ?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV</a>
Итого по разделу		10						
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>								
3.1.	<b>Освоение упражнений основной гимнастики:</b> — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. <b>Контроль величины нагрузки и дыхания</b>	34	1	33	20.10.2022 29.01.2023	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;	Практическая работа; тестирование;	Гимнастика: <a href="https://youtu.be/fchFm4-75qE">https://youtu.be/fchFm4-75qE</a> Спортивная гимнастика. Быстрее, выше, сильнее вместе с Хрюшей.(1 сезон, серия 10) Художественная гимнастика. Быстрее, выше, сильнее вместе с Хрюшей.(1 сезон, серия 13) Органы дыхания: <a href="https://youtu.be/3Gg_z9cSdlo?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV">https://youtu.be/3Gg_z9cSdlo?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV</a>

3.2.	<b>Игры и игровые задания</b>	20	0	20	30.01.2023 15.03.2023	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа;	Болезни и их причины. Профилактика гриппа и простуды: <a href="https://youtu.be/U7CH2Hxclzs?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV">https://youtu.be/U7CH2Hxclzs?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV</a> Безопасность жизни и здоровья в зимнее время суток: <a href="https://youtu.be/ldlibC61TdM?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV">https://youtu.be/ldlibC61TdM?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV</a> Витамины – это жизнь: <a href="https://youtu.be/Lb7i6q8goUU?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV">https://youtu.be/Lb7i6q8goUU?list=PLvtJKssE5Nrg78zTGWbWDO6cNmM_awGrV</a> Мультзарядка: 1) <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=42e1b15068009ed38f365327f1aad48a&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=42e1b15068009ed38f365327f1aad48a&amp;from_block=logo_partner_player</a> 2) <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=48688d82f2016245be4db253fdc4c922&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=48688d82f2016245be4db253fdc4c922&amp;from_block=logo_partner_player</a> 3) <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4fedb9fc866d6056846236965ac13d69&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4fedb9fc866d6056846236965ac13d69&amp;from_block=logo_partner_player</a> 4) <a href="https://youtu.be/iy4oc0ont00">https://youtu.be/iy4oc0ont00</a>
3.3.	<b>Организуемые команды и приемы</b>	2	0	2	16.03.2023 23.03.2023	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Практическая работа;	Мультзарядка: 1) <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=42e1b15068009ed38f365327f1aad48a&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=42e1b15068009ed38f365327f1aad48a&amp;from_block=logo_partner_player</a> 2) <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=48688d82f2016245be4db253fdc4c922&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=48688d82f2016245be4db253fdc4c922&amp;from_block=logo_partner_player</a> 3) <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4fedb9fc866d6056846236965ac13d69&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4fedb9fc866d6056846236965ac13d69&amp;from_block=logo_partner_player</a> 4) <a href="https://youtu.be/iy4oc0ont00">https://youtu.be/iy4oc0ont00</a>
Итого по разделу		56						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								

4.1.	<b>Освоение физических упражнений</b>	23	1	22	03.04.2023 25.05.2023	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;	Практическая работа; Практическая работа; тестирование;	Комплекс упражнений: 1) <a href="https://youtu.be/kM0Wso4dP8g">https://youtu.be/kM0Wso4dP8g</a> 2) <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=411a9d4838f1381da8878750d5210282&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=411a9d4838f1381da8878750d5210282&amp;from_block=logo_partner_player</a> 3) <a href="https://youtu.be/3qHCiIR43k4">https://youtu.be/3qHCiIR43k4</a> 4) <a href="https://youtu.be/C84BaGhn3Q4">https://youtu.be/C84BaGhn3Q4</a> 5) <a href="https://youtu.be/B3fyH6NL8ho">https://youtu.be/B3fyH6NL8ho</a> 6) <a href="https://youtu.be/Bnt8g65vQTK">https://youtu.be/Bnt8g65vQTK</a> 7) <a href="https://yandex.ru/efir?stream_id=4ccf3678e09a1ef08dda1e502d73ea74&amp;from_block=logo_partner_player">https://yandex.ru/efir?stream_id=4ccf3678e09a1ef08dda1e502d73ea74&amp;from_block=logo_partner_player</a>
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	96				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Физическая культура. Культура движения. Гимнастика.	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
2.	Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос;
7.	Распорядок дня. Личная гигиена	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Основные правила личной гигиены. Самоконтроль	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Строевые команды, построение, расчёт.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Строевые команды, построение, расчёт.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;

11.	Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;

17.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Строевые команды, построение, расчёт.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Строевые команды, построение, расчёт.	1	1	0	17.10.2022	Устный опрос;
21.	Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы.	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: укрепления мышц стопы.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;

24.	Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: укрепления мышц стопы.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Освоение танцевальных позиций у опоры.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
26.	Освоение танцевальных позиций у опоры.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
27.	Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
28.	Равновесие («карабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
29.	Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
31.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
33.	Освоение танцевальных шагов: «буратино»	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
34.	Освоение танцевальных шагов: «ковырялочка», «верёвочка».	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
36.	Удержание скакалки.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
37.	Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;

38.	Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
39.	Подскоки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
40.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Игровые задания со скакалкой.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
42.	Игровые задания со скакалкой.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
43.	Удержание гимнастического мяча.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
46.	Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
48.	Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
49.	Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
50.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
51.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
52.	Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
53.	Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;



54.	Бросок и ловля мяча.	1	1	0	25.01.2023	Тестирование;
55.	Музыкально-сценические игры.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
56.	Музыкально-сценические игры.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
57.	Музыкально-сценические игры.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
58.	Игровые задания.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
59.	Игровые задания.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
60.	Игровые задания.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
61.	Музыкально-сценические игры.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
62.	Музыкально-сценические игры.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
63.	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
64.	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
65.	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
66.	Спортивные эстафеты со скакалкой.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
67.	Спортивные эстафеты со скакалкой.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
68.	Спортивные эстафеты со скакалкой.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
69.	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
70.	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
71.	Спортивные игры с элементами единоборства.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
72.	Игровые задания с мячом.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;

73.	Игровые задания с мячом.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
74.	Игровые задания со скакалкой.	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
75.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
76.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
77.	Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»)	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
78.	Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»)	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
79.	Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»).	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;

80.	Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»).	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
81.	Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
82.	Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
83.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
84.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
85.	Упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»).	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
86.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»).	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;

87.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»).	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
88.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
89.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
90.	Группировка, кувырок в сторону.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
91.	Группировка, кувырок в сторону.	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
92.	Группировка, кувырок в сторону.	1	1	0	15.05.2023	Тестирование;
93.	Группировка, кувырок в сторону.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
94.	Повторение пройденного материала	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
95.	Повторение пройденного материала	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
96.	Повторение пройденного материала	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
97.	Повторение пройденного материала	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
98.	Повторение пройденного материала	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
99.	Повторение пройденного материала	1	0	1	31.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	96		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Примерная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1-4 классов образовательных организаций): Москва, 2021
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011 г.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П. Болоннов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>
2. КМ-школа – образовательная среда для комплексной информатизации школы. – Режим доступа: <http://www.km-school.ru>
3. Издательский дом «Первое сентября»:  
<https://n-shkola.ru/> – Электронная версия газеты «Начальная школа». Сайт для учителей  
«Начальная школа иду на урок в начальную школу» <http://nsc.1september.ru>  
"Российское образование" Федеральный портал. [www.edu](http://www.edu)  
"Российский общеобразовательный портал" [www.school.edu](http://www.school.edu)  
Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры:  
[www.it-n.ru](http://www.it-n.ru) "Сеть творческих учителей"  
Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)  
Пособие для учителя [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html) –  
Методическое пособие для учителя физической культуры [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl/index.html)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

№ Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы начального общего образования

1. Демонстрационные учебные пособия
  - Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
  - Плакаты методические
2. Технические средства обучения (ТСО)
  - DVD-плеер
  - Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.

Радиомикрофон

Мегафон

### 3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое

Козел гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический

Скамейка гимнастическая жесткая

Гантели наборные

#### 3.10. Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Секундомер

Сетка для переноса малых мячей

### **Легкая атлетика**

Планка для прыжков в высоту

#### 3.19. Стойка для прыжков в высоту

Дорожка разметочная для прыжков в длину

Рулетка измерительная

Номера нагрудные

### **Подвижные и спортивные игры**

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

#### 3.30. Компрессор для накачивания мячей

### **Средства первой помощи**

#### 3.31. Аптечка медицинская

### 4. Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Раздевалки для мальчиков и девочек

#### 4.4. Туалет

#### 4.5. Зоны рекреации

#### 4.6. Кабинет учителя

#### 4.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

### **5. Пришкольный стадион (площадка)**

Легкоатлетическая дорожка  
Сектор для прыжков в длину  
Игровое поле для футбола (мини-футбола)  
Площадка игровая баскетбольная  
Площадка игровая волейбольная  
Гимнастический городок  
Полоса препятствий

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

### **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

Стенка гимнастическая  
Перекладина гимнастическая  
Канат для лазанья с механизмом крепления

Скамейка гимнастическая жесткая

#### 1.5. Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Секундомер

Сетка для переноса малых мячей

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

#### 1.14. Стойка для прыжков в высоту

Дорожка разметочная для прыжков в длину

Рулетка измерительная

Номера нагрудные Подвижные

и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

#### 1.23. Компрессор для накачивания мячей