|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  «Березовская средняя школа № 1 им. Е.К. Зырянова»  **Аннотация к рабочей программе**  **учебного предмета** «Физическая культура» **ООП НОО**  Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО и реализуется 4 года с 1 по 4 класс  Рабочая программа разработана учителем начальных классов в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в школе по учебному предмету «Физическая культура».  Рабочая программа учебного предмета является частью ООП НОО, определяющей:  - содержание;  - планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);  - тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР;  - поурочное планирование.  Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова  Дата 31.08 2022г. |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Березовская средняя школа № 1 им. Е.К. Зырянова»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО** МО учителей начальных классов учитель начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Протокол №1 от "\_\_\_\_" \_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)   "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **УТВЕРЖДАЮ** директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ) Приказ №\_\_\_\_\_ "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г |
| **РАССМОТРЕНО** МО учителей начальных классов учитель начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Протокол №1 от "\_\_\_\_" \_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)   "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **УТВЕРЖДАЮ** директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ) Приказ №\_\_\_\_\_ "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г |
| **РАССМОТРЕНО** МО учителей начальных классов учитель начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Протокол №1 от "\_\_\_\_" \_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)   "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **УТВЕРЖДАЮ** директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ) Приказ №\_\_\_\_\_ "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г |
| **РАССМОТРЕНО** МО учителей начальных классов учитель начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_) Протокол №1 от "\_\_\_\_" \_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)   "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г. | **УТВЕРЖДАЮ** директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ) Приказ №\_\_\_\_\_ "\_\_\_\_" \_\_\_\_\_\_ 202\_\_\_ г |

**Рабочая программа учебного предмета**

**«Физическая культура»**

для начального общего образования (1-4 классы)

Срок освоения: 4 года

Составитель: Ветрова Наталья Валерьевна

учитель начальных классов

п.г.т. Березовка 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе:

* Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования, утвержденному приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 №286;
* Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
* Примерной рабочей программе начального общего образования предмета «Физическая культура»;
* Образовательной программе начального общего образования МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова;
* Требованиям к результатам освоения ООП НОО начального общего образования МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова;
* Рабочей программы воспитания МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова;
* Конструктора рабочих программ по учебным предметам, размещенном на федеральном портале «Единое содержание образования»

В соответствии с «Положением о рабочей программе учебного предмета, учебного курса, учебного модуля, разрабатываемых по ФГОС НОО – 2021 в МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова, учебным планом начального общего образования, календарным учебным графиком МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова.

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 прикладноориентированной 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 «Прикладно-ориентированная 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. Основная часть данного раздела вынесена в содержание курса внеурочной деятельности.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и используются в образовательной организации исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательная организация разрабатывает 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 66 часов. Во 2-4 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. Общее количество на уровне начального общего образования – 270 часов.

**Для реализации программного содержания используются следующие учебники и учебные пособия:**

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

## 1 КЛАСС

***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.

## 2 КЛАСС

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности****.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование.****Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## 3 КЛАСС

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование*.** *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 КЛАСС

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура*. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования в МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова 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.

**Предметные результаты**

## 1 КЛАСС

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.

## 2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 КЛАСС

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 1 класс 2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1.**Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 2 | 0 | 0 | * устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, | нет |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 | 0 | 0 | * формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни | нет |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| Раздел 3.**Оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 3.1. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 0 | * формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; * устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, * побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; * реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, * привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). | РЭШ |
| 3.2. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 0 | РЭШ |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 3 | 0 | 1 | РЭШ |
| Итого по разделу | | 5 |  |  |  |  |
| Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".**Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 0 | * формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; * побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; * реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, * привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); * устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; * создавать доверительный психологический климат во время урока; * организовывать групповые формы учебной деятельности; * организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности; * применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе; * организовывать групповые формы учебной деятельности | РЭШ |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". **Исходные положения в физических упражнениях** | 1 | 0 | 1 | нет |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 2 | 0 | 2 | нет |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". **Гимнастические упражнения** | 22 | 0 | 20 | РЭШ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". **Акробатические упражнения** | 5 | 0 | 5 | нет |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 2 | 0 | 1 | нет |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 5 | 0 | 5 | РЭШ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 5 | 0 | 5 | РЭШ |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". **Прыжок в длину с места** | 3 | 0 | 3 | нет |
| 4.10. | Модуль "Лёгкая атлетика". **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 2 | 0 | 2 | нет |
| 4.11. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". **Подвижные игры** | 8 | 0 | 8 | РЭШ |
| Итого по разделу | | 56 |  | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 2 | 2 | 0 | * побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; * устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; * создавать доверительный психологический климат во время урока | нет |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 2 | 54 |  | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 1 класс 2022-2023 учебнвй год

# 1а,1б,1в классы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Виды, формы контроля** | **Дата изучения**  **(план)** | **Дата изучения**  **(факт)** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Урок-экскурсия. Урок физической культуры в школе. Правила поведения на уроке физической культуры. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос | 05.09.2022 |  |
| 2. | Урок-экскурсия. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос | 07.09.2022 |  |
| 3. | Урок-рассказ. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 0 | Устный опрос | 12.09.2022 |  |
| 4. | Урок-игра. Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 14.09.2022 |  |
| 5. | Урок-игра. Музыкально-сценическая игра "Веселю свою игрушку": Правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 19.09.2022 |  |
| 6. | Урок-игра. Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 21.09.2022 |  |
| 7. | Урок-игра. Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 26.09.2022 |  |
| 8. | Урок-игра. Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 28.09.2022 |  |
| 9. | Урок-игра. Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 03.10.2022 |  |
| 10. | Урок- игра. Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 05.10.2022 |  |
| 11. | Урок- игра. Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Правила организации и проведения | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 10.10.2022 |  |
| 12. | Урок-рассказ. Физические упражнения: исходные положения | 1 | 0 | 0 | Устный опрос | 12.10.2022 |  |
| 13. | Урок-игра. Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В  две шеренги становись» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 17.10.2022 |  |
| 14. | Урок-соревнование. Отработка наыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В  две шеренги становись» | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 19.10.2022 |  |
| 15. | Урок-викторина. Режим дня | 1 | 0 | 0 | Устный опрос | 24.10.2022 |  |
| 16. | Урок-викторина. Основные правила личной гигиены | 1 | 0 | 0 | Устный опрос | 26.10.2022 |  |
| 17. | Урок-рассказ. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | 1 | 0 | 0 | Устный опрос | 07.11.2022 |  |
| 18. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 09.11.2022 |  |
| 19. | Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 14.11.2022 |  |
| 20. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок») | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 16.11.2022 |  |
| 21. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф») | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 21.11.2022 |  |
| 22. | Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец») | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 23.11.2022 |  |
| 23. | Закрепление выполнения упражнений общей разминки | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 28.11.2022 |  |
| 24. | Основные танцевальные позиции у опоры | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 30.11.2022 |  |
| 25. | Закрепление основных танцевальных позиций у опоры | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 05.12.2022 |  |
| 26. | Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок") | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 07.12.2022 |  |
| 27. | Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 12.12.2022 |  |
| 28. | Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед») | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 14.12.2022 |  |
| 29. | Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка») | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 19.12.2022 |  |
| 30. | Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка») | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 21.12.2022 |  |
| 31. | Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 26.12.2022 |  |
| 32. | Группировка, кувырок в сторону | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 28.12.2022 |  |
| 33. | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка») | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 29.12.2022 |  |
| 34. | Закрепление техники выполнения подводящих упражнений | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 09.01.2023 |  |
| 35. | Комплекс упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 0 | Устный опрос | 11.01.2023 |  |
| 36. | Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой | 1 | 0 | 0 | Устный опрос | 16.01.2023 |  |
| 37. | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 18.01.2023 |  |
| 38. | Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 23.01.2023 |  |
| 39. | Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 25.01.2023 |  |
| 40. | Прыжки через скакалку вперёд, назад. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 30.01.2023 |  |
| 41. | Самостоятельное выполение упражнений со скакалкой | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 01.02.2023 |  |
| 42. | Осанка человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос | 06.02.2023 |  |
| 43. | Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка. | 1 | 0 | 0 | Устный опрос | 08.02.2023 |  |
| 44. | Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 20.02.2023 |  |
| 45. | Разучивание скользящего шага. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 22.02.2023 |  |
| 46. | Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 27.02.2023 |  |
| 47. | Разучивание ступающего шага | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 01.03.2023 |  |
| 48. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 06.03.2023 |  |
| 49. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 13.03.2023 |  |
| 50. | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 15.03.2023 |  |
| 51. | Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 27.03.2023 |  |
| 52. | Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 29.03.2023 |  |
| 53. | Перекат мяча по полу, по рукам | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 03.04.2023 |  |
| 54. | Бросок и ловля мяча | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 05.04.2023 |  |
| 55. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 10.04.2023 |  |
| 56. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 12.04.2023 |  |
| 57. | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45° | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 17.04.2023 |  |
| 58. | Техника выполнения прыжка в длину с места | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 19.04.2023 |  |
| 59. | Промежуточная аттестация: Сдача контрольных нормативов (челночный бег, прыжок в длину с места). | 1 | 1 | 0 | Тестирование | 24.04.2023 |  |
| 60. | Промежуточная аттестация: Сдача контрольного норматива (подтягивание на перекладине, наклон вперед). | 1 | 1 | 0 | Тестирование | 26.04.2023 |  |
| 61. | Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 03.05.2023 |  |
| 62. | Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд с горки матов | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 10.05.2023 |  |
| 63. | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза») | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 15.05.2023 |  |
| 64. | Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза») | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 17.05.2023 |  |
| 65. | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 22.05.2023 |  |
| 66. | Упражнение в выполнении прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 | Практическая работа | 24.05.2023 |  |