

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Унерская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
протокол №1  
от «31» августа 2021 г.

И.о. директора МКОУ Унерская СОШ  
В.В. Хлебников  
приказ № 9 от «31» 08 2021г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Класс 1

Количество часов в неделю: 2

Количество часов в год: 66

Составитель: Белоножкина Ирина Викторовна

с. Унер

2021 – 2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО) от 06. 10.2009 года № 373, основной образовательной программы начального общего образования МКОУ Унерская СОШ, с учетом рекомендаций авторской программы «физическая культура 1- 4 классы» Н.В. Ляха, Г.С. Зданевича.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

**Особенностью программы** учебного предмета «Физическая культура», согласно установленным Стандартом образовательных направлений (личностные, метапредметные и предметные), является выделение основных образовательных направлений для каждой ступени обучения.

Основными направлениями начального общего образования являются:

— формирование универсальных и предметных способов действий, а также опорной системы знаний, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе;

— воспитание основ умений учиться — способности к самоорганизации с целью постановки и решения учебно-познавательных и учебно-практических задач;

— индивидуальный прогресс в основных сферах развития индивидуальной личности — мотивационно-смысловой, познавательной, эмоциональной, волевой, а также в области саморегуляции своего организма (телесных, интеллектуальных и психофизических особенностей) для повышения качества жизни.

В процессе освоения учебного материала данной области достигается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его в окружающем мире, социокультурном пространстве, адаптации в образовательной среде.

Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

**Общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются *задачи учебного предмета*:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 1–4 классов.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

— расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

— формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе ориентирован на решение следующих задач:

— развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

— обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;

— освоение знаний о физической культуре;

— обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Также будет реализован принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

### **Принципы, лежащие в основе построения программы:**

1) *личностно-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

**Особенностями примерной программы** учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе являются:

— направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, пришкольные спортивные площадки, стадион, бассейн), видам учебного учреждения (городские, мало комплектные и сельские школы) и регионально климатическими условиями;

— учет принципа достаточности и структурной организации физкультурной деятельности;

— содержание учебного материала структурируется в соответствующих разделах программы: «Основы знаний о физкультурной деятельности» (информационный компонент учебного предмета), «Способы физкультурной деятельности с общей развивающей направленностью» (операциональный компонент учебного предмета), «Требования к уровню подготовки учащихся» (мотивационный компонент учебного предмета);

— учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике «от общего (фундаментального) к частному (профилированному)» и «от частного к конкретному (прикладному)», что задает вектор направленности в освоении школьниками учебного предмета, и перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

— содержание программы функционально соотносится с организационными формами физического воспитания в школе (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня, спортивные соревнования и физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия физическими упражнениями).

Программа учебного предмета «Физическая культура» — это комплекс по формированию знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию младшего школьника, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе вносит вклад в социально-личностное развитие ребёнка. В процессе обучения формируется устойчивая система представлений об окружающем мире, о социальных и межличностных отношениях, нравственно-этических нормах. Это, в свою очередь, способствует формированию навыков самооценки младших школьников.

Особенностью содержания программы по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе является не только ответ на вопрос, что ученик должен знать и уметь, но и формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

## ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В общем учебных часов с 1-4 классы 372. В первом классе на изучение физической культуры в учебном плане отводится 2 часа в неделю, всего 66 часов (33 учебные недели), во втором классе – 2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебные недели), в 3 классе – 3 часа в неделю, всего 102 часа (34 учебные недели), в 4 классе – 3 часа в неделю, 102 часа (34 учебные недели).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;



- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1. Дыхательная гимнастика

Ритмичное глубокое дыхание (гипервентиляция легких).

Очистительное дыхание. Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2–3 секунды. Выполнить выдох «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3–4 «порции».

Дыхание через одну ноздрю (левой и правой). Цель упражнения — исправить неправильные привычки в дыхании. Техника: Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10–15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10–15 дыхательных циклов.

### 2. Упражнения на внимание

Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастической скамейке (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ног и поворотами на носках; стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед; равновесие на одной ноге; упор присев; соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передачи и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (с отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении.

#### *Игры на внимание*

*«Волшебное слово».* Дети повторяют движения за ведущим, но только в том случае, если тот говорит: «Пожалуйста!».

*Будь внимателен.* Дети выполняют гимнастические упражнения по словесной команде, например: по команде «Зайчики» — прыжки на месте; «Птицы» — взмахи руками; «Лягушки» — присесть и скакать вприсядку и т. д. Команды должны быть разнообразными и подаваться с разными интервалами.

*Запрещенное движение.* Дети вместе с учителем становятся в круг. Учитель объясняет, что он будет показывать разные движения, а ученики должны выполнять их вслед за ним. При этом одно движение запрещено: его нельзя повторять (например, движение «руки за голову»). Учитель начинает делать разные движения, ученики повторяют их. Неожиданно учитель выполняет запрещенное движение. Ученик, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Запрещенные движения следует менять после четырех-пяти повторений.

*Запрещенное слово.* Выбираем запрещенное слово – это может быть название какого-либо цвета (желтый) или качества (маленький). Ведущий в произвольной последовательности бросает детям мяч, одновременно задавая вопросы: «Море синее, а солнце?», «Какого цвета роза? А ромашка?», «Слон большой, а мышка?» Дети должны давать точный ответ, не забывая вместо запрещенных слов говорить «абракадабра».

*«Летает — не летает».* Дети садятся или становятся полукругом. Ведущий называет предметы и показывает движения. Если предмет летает, дети поднимают руки. Если не летает, руки у детей опущены. Ведущий может сознательно ошибаться и поднимать руки, называя нелетающий предмет. Ребятам необходимо своевременно удерживаться от неправильного повторения.

### 3. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки

Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба),

на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

#### ***Выполнение упражнений в статическом режиме из системы хатха-йога***

**Поза лука.** Лягте на живот, ноги держите вместе. Согните ноги в коленях и ухватитесь за лодыжки. Руки держите выпрямленными. Постарайтесь ноги и стопы держать вместе. Теперь медленно поднимайте голени, отрывая их от бёдер. Постарайтесь прогнуться назад так, чтобы лишь живот касался пола. Смотрите вверх. Держать позу около 10 секунд. Медленно опуститесь в исходное положение. Поза полезна для всего тела, особенно для позвоночника и живота, прекрасно устраняет дефекты осанки.

**Стойка на одной ноге.** Встать на правую ногу, положив лодыжку левой стопы у основания правого бедра. Поднять руки вверх над головой, разведите руки в стороны, как ветви дерева. Локти не сгибать. Медленно выходите из позы и повторите упражнение на другой ноге. Эффект упражнения — формируется навык правильной осанки, развиваются мышцы рук и плечевого пояса, мышцы спины, улучшается чувство равновесия.

**Поза кресла.** Встать прямо, расставив ноги примерно на 40 сантиметров. Руки вверх. Согнуть ноги в коленях и немного присесть. Находиться в приседе 20–30 секунд. Это прекрасное упражнение для тренировки мышц ног и спины. Укрепляются мышцы всего тела, приобретается навык поддержания красивой осанки.

**Растяжение спины.** Встать в основную стойку. Соединить ладони за спиной. Поднять ладони вверх до верхней части спины, на уровне лопаток. Ноги расставить шире плеч. Нагнуть туловище вперед к колену правой ноги. Остаться в этой позе 20–30 секунд при нормальном дыхании, затем вернуться в основную стойку, убрав руки со спины. Если не удастся сложить кисти рук за спиной, можно захватить запястье и затем совершать указанные движения. Эффект упражнения — укрепляются мышцы ног и спины, увеличивается подвижность в плечевом поясе.

**Ласточка.** Из основной стойки наклониться вперед. Поднять правую ногу параллельно пола, руки вытянуть вперед. Руки, туловище и левая нога составляют прямую линию. Удерживать позу 20–30 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение с подниманием левой ноги. Эффект упражнения — активно тренируются мышцы спины, задней поверхности бедра, плечевого пояса.

**Выпад в сторону.** Из основной стойки развести руки в стороны. Сделать выпад вбок правой ногой. Туловище держать прямо. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 60°, левая нога — прямая. Держать позу 20–30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой. Эффект упражнения: Тонизирует и укрепляет мышцы спины, плеч. Способствует профилактике нарушений осанки. Увеличивается подвижность в тазобедренных и коленных суставах, укрепляются мышцы ног.

**Поза наклона вперед сидя.** Лечь на спину, ноги вместе. Медленно наклониться вперед, стараясь коснуться руками стоп, расслабить мышцы. Удерживать позу около 20 секунд. Выходя из позы, сядьте прямо, а затем, опустите спину на пол. Руки положите вдоль туловища ладонями вверх. Ноги слегка разведите врозь. Расслабьтесь. Эта поза укрепляет на мышцы спины, заднюю часть ног, мышцы, расположенные в области живота.

**Поза кобры.** Техника: лягте на живот, ноги держите вместе. Положите кисти рук на пол на уровне плеч ладонями вниз. Медленно поднимайте вверх и прогибайте как можно дальше назад голову и грудную клетку, не отрывая нижнюю часть живота от пола. Взгляд направьте вверх. Сохранять позу около 20 секунд, дышать нормально. После этого медленно опустите на пол вначале грудь, а затем голову. Упражнение укрепляет мышцы спины, устраняются смещения в позвоночнике.

**Треугольник.** Техника: Из основной стойки прыжком расставить стопы шире плеч. Руки поднять в стороны на уровне плеч, ладони вниз. Повернуть правую и левую стопу вправо, левая нога вытянута. Наклонить туловище вправо, коснуться правой ладонью правой лодыжки, можно положить ладонь на пол. Вытянуть левую руку вверх. Сохранять позу 30-40 секунд, дыхание глубокое, ровное. Возвратиться в исходную позицию. Выполнить упражнение в другую сторону. Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах и позвоночном столбе, расширяет грудную клетку.

**Выпад вперед руки вверх.** Из основной стойки поднять руки вверх, сложив ладони вместе. Сделать глубокий выпад вперед правой ногой, голову поднять и смотреть на сложенные руки. Угол в коленном суставе правой ноги составляет примерно 90°, левая нога — прямая. Держать позу 20–30 секунд. Дыхание свободное. Вернуться в исходное положение и выполнить упражнение с выпадом левой ногой. Эффект упражнения: Тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч.

### *Серия упражнений для профилактики нарушений осанки*

#### **Комплекс «Красивая осанка»**

**«Выпрямить спину».** И.п.: сесть на пятки, руки развести в стороны.

На счет «раз», сгибая руки в локтях за спиной (правая рука сверху, левая снизу), переплести пальцы. На счет «два-три» удерживать позу. На счет «четыре» принять исходное положение. На счет «пять ... восемь» повторить упражнение, поменяв руки (левая сверху, правая внизу).

**«Напрягаем руки».** И.п.: сесть по-турецки, руки отвести за спину, пальцы переплести.

На счет «раз» глубоко наклониться вперед, поднимая руки назад и вверх. На счет «два-три» удерживать позу. На счет «четыре» принять исходное положение. Повторить 2–4 раза.

**«Расправим плечи».** И.п.: сесть по-турецки, руки держать за головой.

На счет «один...четыре» выполнить пружинящие отведения локтей назад. На счет «пять», отводя локти назад, глубоко наклониться вперед. На счет «шесть-семь» удерживать позу. На счет «восемь» принять исходное положение. Повторить 2–4 раза.

## **4. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия**

Эти упражнения выполняются в подготовительной или заключительной части оздоровительного урока физической культуры. Учитель самостоятельно выбирает те упражнения, которые необходимы на данном этапе обучения. При возможности можно выполнить весь представленный комплекс упражнений.

Ходьба «по одной линейке» с приставлением пятки к носку (1 мин).

Ходьба и бег на носках (1–2 мин).

Ходьба крадучись (бесшумная ходьба) с постановкой ноги с носка на всю ступню (40–50 с)

Ходьба на наружном своде стопы (1–1,5 мин).

Ходьба на носках с высоким подниманием бедра (в среднем темпе до 1–1,5 мин).

Ходьба на носках, руки на поясе (до 1 мин).

Ходьба на пятках, переступая через кубики на полу (30 с).

Ходьба по гимнастической палке прямо и боком (до 1 мин).

Ходьба по канату боком приставным шагом (0,5 мин).

Ходьба с перекатом с пятки на носок (до 1 мин).

## **5. Общая физическая подготовка**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с

гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

## **6. Подвижные игры**

Подвижные игры являются чрезвычайно эффективным средством улучшения здоровья учащихся младшего школьного возраста. Правильно проведенная подвижная игра улучшает самочувствие, создает положительный эмоциональный фон всего оздоровительного занятия, формирует у детей мотивацию к систематическим занятиям физическими упражнениями. Приводим описание некоторых подвижных игр, которые можно использовать на оздоровительных занятиях с детьми младшего школьного возраста.

**«Зайчик».** Выбирают зайчика и обступают его хороводом. Зайчик всё время пляшет, поглядывая, как бы выпрыгнуть из круга. А хоровод ходит по кругу, напевая: «Зайка, попляши, серенький, поскачи. Кружком, бочком повернись, кружком, бочком повернись! Есть зайцу куда выпрыгнуть, есть серому куда выскочить!» Задача зайца: обмануть бдительность детей и выскочить из круга.

**«Кошки-мышки».** Из детей выбирают «кошку» и «мышку». «Кошке» завязывают глаза, «мышке» дают колокольчик, все остальные берутся за руки, образуя круг. «Мышка» бежит внутри круга и не переставая звонит в колокольчик. Задача «кошки» — поймать «мышку».

**«Кто обгонит?»** Все играющие делятся на четыре-пять команд и выстраиваются на одной линии шеренгами, держась за руки. По сигналу все команды прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, достигшая границы первой.

**«Лошадки».** Играющие разбегаются по всей площадке и по сигналу учителя «Лошадки!» бегут, высоко поднимая колени. По сигналу «Кучер!» — обычная ходьба.

Ходьба и бег чередуются. Учитель может повторить один и тот же сигнал два-три раза подряд.

**«Невод».** Два игрока берутся за руки и ловят остальных. Догнав кого-нибудь, они должны соединить руки так, чтобы пойманный оказался в кругу. Теперь они втроем ловят остальных. Каждый пойманный становится частью «невода». Игра продолжается до тех пор, пока «неводом» не будут пойманы все «рыбки», то есть другие участники.

**Перемена мест.** На площадке в произвольном порядке начерчены кружки на расстоянии 3–5 м один от другого. Каждый участник игры стоит в своем кружке, а водящий ходит среди них. По сигналу играющие меняются кружками, а водящий старается занять свободный кружок. Оставшийся без кружка становится водящим.

**Салки-ноги от земли.** Все играющие свободно бегают по площадке, а водящий догоняет. Спасаясь от преследования, игроки могут занять любое положение, при котором ступни ног не касаются земли (повиснуть на канате, сесть на скамейку, стать на колени, принять упор на бревне и т. д.). Игроков, которые приняли одно из этих положений, салить нельзя. Тот, кого «салка» догонит, становится водящим. Он поднимает руку, говорит: «Я салка!» – и игра продолжается.

**«Третий лишний».** Играющие становятся попарно в затылок друг другу, образуя круг, лицом к центру. За кругом остаются двое игроков: один убегает, другой догоняет. Убегающий, спасаясь от преследования, становится впереди какой-либо пары. Игрок, стоящий в паре последним, убегает, и догоняющий устремляется за ним. Если водящий осалил убегающего, то убегающий становится водящим.

## **7. Легкая атлетика**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

## **8. Гимнастика с основами акробатики**

*Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

## **9. Лыжная подготовка**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Знакомство с экипировкой, техникой движений на лыжах по равнине, горки – пологие, крутые, низкие



## 10. Упражнения для профилактики простуды

*Упражнения для мышц шеи.* Упражнение состоит из трех движений:

1) стоя, расслабьте шею, затем резко поворачивайте голову влево и вправо.

Повторите 5–25 раз;

2) стоя, наклоняйте голову резко вперед и назад. Повторите 5–25 раз;

3) стоя, наклоняйте голову вправо и влево (по 5 раз). Дышите нормально. При наклонах старайтесь удерживать плечи неподвижно (через некоторое время вы сможете класть ухо на плечо). Это упражнение укрепляет мышцы шеи, а также облегчает состояние при тонзиллите, фарингите, делает голос более звучным, а также помогает устранить дефекты речи.

### *Дыхательные упражнения*

1) Ритмичное глубокое дыхание.

2) Очистительное дыхание. Основная стойка. Сделать глубокий вдох через нос, задержать дыхание на 2–3 секунды. Выполнить выдох «порциями», всего на полный цикл выдоха затратить 3–4 «порции».

3) Дыхание через одну ноздрю (левой и правой). Цель упражнения — исправить неправильные привычки в дыхании. Техника: Сесть в удобную позу со скрещенными ногами, спину и голову держать прямо. Закрывать правую ноздрю большим пальцем и медленно вдыхать через левую ноздрю. Выдыхать через ту же ноздрю. Повторить упражнение 10–15 раз. Затем закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки и выполнить 10–15 дыхательных циклов.

## 11. Упражнения для психорегуляции

**Поза для расслабления мышц лежа.** Лягте на спину, раздвинув стопы ног примерно на 40 см. Голова затылком касается пола. Руки положите ладонями вверх и отодвиньте их от туловища. Закройте глаза и расслабьтесь. Дышать ритмично. Впоследствии дыхание станет легким и медленным. Сосредоточиться на глубоких и легких выдохах. Оставаться в этом положении 3–5 минут. Эта поза полезна для расслабления мышц всего тела.

**Стойка на одной ноге.** Станьте на левую ногу, положив лодыжку правой стопы у основания левого бедра. Руки поднять вверх и соединить ладони. Выполнить 20–30 секунд. Вернуться в исходное положение и повторить упражнение на другой ноге. Упражнения развивают чувство равновесия, укрепляет мышцы ног и туловища, формирует чувство уверенности в своих силах.

### *Игры для психорегуляции*

**«Восковая скульптура».** Дети свободно бегают по площадке, выполняют произвольные движения головой, туловищем, ногами. По команде водящего-«скульптора» каждый участник должен замереть в той позе, в какой его остановил «скульптор». Тот, кто пошевелился, выбывает из игры.

**«Идем за синей птицей».** Дети идут по залу, взявшись за руки и многократно напевая: «Мы длинной вереницей идем за Синей птицей, идем за Синей птицей, идем за Синей птицей». Игра формирует чувство спокойствия, воспитывает навыки коллективных действий. Время выполнения – до 4 минут.

**«Факиры».** Дети сидят на коврик, скрестив ноги по-турецки, руки на коленях, спина и шея расслаблены, глаза закрыты. Звучит спокойная музыка, «факиры» отдыхают. Время выполнения 3–4 минуты

**«Фея сна».** Дети сидят или стоят по кругу. К ним поочередно подходит водящий-«Фея сна», касается плеча «волшебной палочкой», и они «засыпают»: закрывают глаза, расслабляют все мышцы. Время выполнения – до 5 минут.

**«Танец зверюшек».** Каждый ученик выбирает себе образ маленького зверька, который ему по душе. Зверек произвольно танцует: радуется хорошему настроению, ощущению силы и легкости в теле. Время выполнения 3–5 минут. Упражнение формирует чувство спокойствия, тренирует воображение.

### **12. Упражнения для формирования усидчивости**

Выполнение статических поз системы хатха-йога: стойка на одной ноге (Поза «дерева»), поза плуга, поза прогнувшись (поза «Змеи»).

### **13. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений зрения**

Перемещение взгляда влево-вправо, вверх-вниз, по кругу. Согревание глаз теплыми ладонями. Растирание мышц плечевого пояса.

Массаж биологически активных точек на лице.

### **14. Знания по физической культуре**

Физическое воспитание в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме, в средние века в Европе, в Древнем Китае, Японии, Индии. Физическая культура в России.

Возрождение Олимпийских игр. Российские чемпионы. Правильное питание.

### Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Кол-ва часов	Тема урока	Элементы содержание учебного предмета	Планируемые результаты		Дата проведения	
				Предметные действия	УУД	План	Факт
Подвижные игры (Основы знаний о физической культуре) – 5 часов						План	Факт
1.		Понятие о физической культуре Подвижная игра «Горелки»	Урок – сказка «Понятие о физической культуре.  Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Подвижная игра «Горелки»	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p>	<p><b>Личностные:</b> <u>нравственно-этическое оценивание</u></p> <p>- отличает хорошие поступки от плохих;</p>	04.09	04.09

2.		Урок - путешествие «Чистота – залог здоровья»	Урок путешествие «Чистота – залог здоровья» Инсценировка с игровыми приемами.	Развивать познавательную активность: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	- объясняет свое отношение к происходящему событию с помощью наводящих вопросов;	07.09	07.09
3.		Урок – игра Русская народная игра «Гуси – лебеди»	Урок – игра. Игровые эстафеты на развитие силовых качеств. Русская народная игра «Гуси – лебеди»	Расширять кругозор, активную мыслительную деятельность	- умеет контролировать свое поведение с помощью взрослого;	11.09	07.09
4.		Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	- объясняет свои	14.09	11.09

5.		Развитие физических качеств. Игра «Слушай сигнал»	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	поступки с помощью вопросов;  - принял новую социальную роль «школьник»;	18.09	14.09
Легкая атлетика – 14 часов							
6.		Урок – путешествие «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам».	Урок – путешествие «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Различать разные виды ходьбы.  Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	- понимает, как относятся к нему взрослые;	21.09	18.09

7.		Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м	Спортивный калейдоскоп Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал». Стартовый контроль: бег 30 м.	Моделировать сочетание различных видов ходьбы.  Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	-понимает, как относится к нему сверстники;  <b><u>Самоопределение</u></b>	25.09	25.09
8.		Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	Спортивный марафон Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	- сохраняет мотив учения;  - с помощью учителя формулирует свою учебную задачу;	28.09	28.09
9.		Русская народная игра «Палочка – выручалочка»  Беседа «Дорожные знаки охраняют здоровье»	Урок – игра  Русская народная игра «Палочка – выручалочка»  Беседа «Дорожные знаки охраняют здоровье»	Различать дорожные знаки.	<b><u>Смыслообра</u></b>	02.10	02.10

10.		Игра «С кочки на кочку». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	Спортивный марафон «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	<b>звание</b>  - понимает, что такое добро и зло;	05.10	05.10
11.		Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	Спортивный марафон Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий».	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	- может отличить добро и зло;  - оценивает добро и зло;	09.10	09.10
12.		Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утки» Стартовый контроль: подтягивание	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» Стартовый контроль: подтягивание.	Знакомить с челночным бегом. Освоение правил выполнения.  Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	-может объяснить, зачем пришел в школу.	12.10	12.10
13.		Урок – игра Русская народная игра «Классики»  Беседа «Правильная осанка – залог	Урок – игра Русская народная игра «Классики»  Беседа «правильная осанка – залог здоровья»	Развивать координационные способности	<b>Познаватель</b>	16.10	16.10

		здоровья»			<b>ные:</b> <b><u>Общеучебны</u></b> <b><u>е</u></b>		
14.		Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг»	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	Осваивать техника выполнения бега с ускорением. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега с ускорением. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении бега.	- выделяет познавательную цель с помощью учителя;	19.10	19.10
15.		Урок – игра.  Русская народная игра «Ловишки в кругу». Прыжки на одной, на двух ногах	Урок – игра  Русская народная игра «Ловишки в кругу» Прыжки на одной , на двух ногах	Совершенствовать навыки быстроты, ловкости.	- формулирует познавательную цель с помощью учителя;	23.10	23.10
16.		Спортивный калейдоскоп. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра « С кочки на кочку».	Спортивный калейдоскоп Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра « С кочки на кочку».	Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения. Развитие прыгучести.  Описывать технику выполнения прыжков.	- осуществляет поиск	26.10	26.10



					информации с помощью учителя;		
					- выделяет необходимую информацию с помощью учителя;		
17.		Урок – игра. Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м.	Урок – игра Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Стартовый контроль: челночный бег 3x10 м.	Осваивать выполнение прыжка в длину с места. Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.  Описывать технику выполнения.		30.10	
18.		Спортивный калейдоскоп. Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву».	Спортивный калейдоскоп Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Подвижная игра «Волк во рву».	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  Описывать технику выполнения, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.	понимает и принимает их  - владеет терминологией;	26.10	30.10

19.		Эстафеты «Спорт, спорт, спорт».  Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.	Эстафеты «Спорт, спорт, спорт».  Стартовый контроль: наклон вперед из положения сидя.	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- строит речевое высказывание в устной форме с помощью учителя;	30.10	30.10
<i>Гимнастика с элементами акробатики 11 часов</i>							
20.		Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!».  Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».  Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	- отвечает на вопросы          - умеет составлять план деятельности;	09.11	09.11
21.		Ярмарка знаний «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях».  Подвижная игра	Ярмарка знаний «Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях».  Подвижная игра «Совушка».	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	-	13.11	13.11

		«Совушка».			устанавливает порядок действий		
22.		Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».	Игровая лаборатория «Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Змейка».	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	- понимает и выполняет установленные правила игры;  - использует знаково-символические действия;	16.11	16.11
23.		Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Мы веселые ребята».	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	<b><u>Логические</u></b>  - наблюдает объекты, предложенные	20.11	20.11

24.		Игра « Море волнуется – раз» Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	Игра « Море волнуется – раз» Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	Осваивать технику выполнения стойки на носках.	е учителем;  - выделяет 2 и более признаков;	23.11	23.11
25.		Стойка на лопатках. Игра «Иголка и нитка».	ОРУ Стойка на лопатках. Игра ««Иголка и нитка».	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций	- приводит примеры объектов по выделенным признакам;	27.11	27.11
26.		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « Пройди бесшумно».	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра « Пройди бесшумно».	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	- видит конкретную часть данного объекта;	30.11	30.11

27.		Урок – игра «День и ночь». Игры на внимание и развитие памяти	Урок – игра «День и ночь» Игры на внимание и развитие памяти.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- соотносит каждый элемент в этом объекте;	04.12	04.12
28.		Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Освоить технику лазание через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазание через гимнастического коня.  Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	- выбирает объект по данным учителем признакам;	07.12	07.12
29.		Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий» Подвижная игра «Посадка картофеля».	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и лазание. Соблюдать правила техники безопасности.	- классифицирует объект по признакам;	11.12	11.12
30.		Урок – эрудицион «Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в	Урок – эрудицион «Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону».  Подвижная игра «Лиса и куры».	Освоить различные виды шагов танцевального характера.  Продемонстрировать умение выполнять шаги под счет, ритм, музыку, в различном	- выявляет общие и индивидуальн	14.12	14.12

		сторону». Подвижная игра «Лиса и куры».		направлении.	ые признаки объекта под руководством учителя;  - приводит примеры из жизни;		
<i>Лыжная подготовка – 9 часов</i>							
31.		Урок игра « Два Деда Мороза» Ступающий шаг без палок	Урок игра « Два Деда Мороза» Ступающий шаг без палок	Продемонстрировать умение выполнять шаги под счет, ритм, , в различном направлении	-  формулирует понятие с помощью учителя;	11.01	18.12
32.		Ярмарка знаний «Общеразвивающи е упражнения с гимнастической палкой».  Подвижная игра «Охотники и утки».	Ярмарка знаний «Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой».  Подвижная игра «Охотники и утки».	Освоить упражнения с гимнастической палкой.  Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток.  Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.	- сравнивает объекты по одному-двум признакам;	15.01	21.12

33.		Урок – игра. «Захват крепости»  Катание на лыжах, на санках. Метание снежков в цель.	Урок – игра. «Захват крепости»  Катание на лыжах, на санках. Метание снежков в цель	Проявлять качества силы, координации и выносливости.  Соблюдать дисциплину и правила техники	- анализирует объект с помощью учителя;	18.01	25.12
34.		Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»)  Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	- определяет характерные признаки объекта;  - принимает высказывания других.	22.01	28.12
35.		Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей при движении на лыжах. Изучение подъема и спуска.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей при движении на лыжах. Изучение подъема и спуска.	Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения на лыжах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Выполнять подъем и спуск.	<b>Регулятивные:</b>	25.01	11.01
36.		Сдача на оценку базовых ходов: ступающий, скользящий,	Сдача на оценку базовых ходов: ступающий, скользящий, одношажный.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.  Осваивать универсальные умения	- выполняет цель,	29.01	15.01

		одношажный.		контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	поставленную учителем;		
37.		Отработка поворотов. Игры на выносливость.	Отработка поворотов. Игры на выносливость.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.  Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	- принимает и удерживает учебную задачу под руководством учителя;	01.02	
38.		Передвижение на лыжах по маршруту. Отработка ходов, подъемов, спуска.	Передвижение на лыжах по маршруту. Отработка ходов, подъемов, спуска.		- действует по инструкции под руководством учителя по выполнению учебных задач;	04.02	
39.		Участие в массовом забеге «Масстарт». Отработка техники передвижения на лыжах.	Участие в массовом забеге «Масстарт». Отработка техники передвижения на лыжах.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.  Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов		15.02	
<i>Подвижные игры – 27 часов</i>					-		



40.		Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания на дальность и точность. Описывать технику метания. Излагать правила и условия проведения подвижных игр «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	осуществляет заданное действие по образцу;	18.02	
41.		Урок – игра «Ниточка и иголочка». Лазание по канату.	Урок – игра «Ниточка и иголочка» Лазание по канату	Проявлять качества силы, быстроты и координации. Выполнять лазание по канату	-выделяет свою границу знания и незнания;	20.02 25.02	
42.		Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Различать упражнения по воздействию на развитие физических качеств. Отбирать упражнения на ловкость и координацию.	- принимает план действий, составленный учителем;	01.03	
43.		Урок – игра «Змейка». Прыжки в длину с разбега, с места	Урок – игра «Змейка» Прыжки в длину с разбега, с места	Проявлять быстроту и ловкость.	- принимает способ действия,	04.03	

44.		Урок – игра «Перестрел» Эстафета с мячами.	Урок – игра «Перестрел» Эстафета с мячами.	Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности	предложенны й учителем;  - понимает,	11.03	
45.		Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Развивать физические качества. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности	что такое результат действия;	15.03	
46.		Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».	Перемещение по площадке. Упражнения с волейбольными мячами. Подвижная игра «Лошадки».	Освоить упражнения с волейбольными мячами.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на волейбольной площадке.	- выполняет инструкцию педагога, следует установленн ым правилам;	18.03	
47.		Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».	Урок – экскурс «Футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу». Подвижные игры: «Точная передача», «Мяч в ворота».	Освоить двигательные действия футболиста: стойка, удар по неподвижному и катящемуся мячу.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности при работе на футбольной площадке.	- может соотнести свой результат к предложенно му;	29.03	

48.		Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Ведение и остановка мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Освоить ведение и остановку футбольного мяча.  Выявлять ошибки при выполнении упражнений.	- соотносит готовый продукт с образцом с помощью учителя;	01.04	
49.	Спортивный марафон «Внимание, на старт».	Спортивный марафон «Внимание, на старт».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении спортивных конкурсов.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	05.04			
50.	Урок – игра. Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота»	Урок – игра Подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота»	Развивать физические качества.  Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во время подвижных игр.	- участвует в коллективном выборе критериев оценивания выполненной операции;		15.03	

51.		<p>Историческое путешествие «Зарождение физической культуры»</p> <p>Подвижная игра «Не попади в болото».</p>	<p>Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».</p> <p>Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Подвижная игра «Не попади в болото».</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.</p>	<p>- принимает и удерживает действия, предложенные учителем;</p> <p>- делает исправления под руководством учителя;</p>	18.03	
52.		<p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Подвижная игра «Кот и мыши».</p>	<p>Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».</p>	<p>Освоить прыжки со скакалкой. Проявлять качества силы, координации, выносливости.</p>	<p>- исправляет ошибки с помощью учителя;</p> <p>- дополняет, корректирует ответы товарищей;</p>	29.03	
53.		<p>Короткая дистанция. Бег на скорость.</p> <p>Подвижная игра «Ловля парами».</p>	<p>Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами».</p>	<p>Проявлять качества силы и выносливости при выполнении бега на короткую дистанцию.</p>		01.04	
54.		<p>Урок – игра «Пройти бесшумно»</p> <p>Построение в колонны по одному,</p>	<p>Урок – игра «Пройти бесшумно»</p> <p>Построение в колонны по одному, в шеренгу</p>	<p>.</p> <p>Развивать физические качества.</p> <p>Проявлять выдержку во взаимоотношениях со сверстниками во</p>		05.04	

		в шеренгу		время подвижных игр.			
55.		Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».	Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	- организует учебное место, учебную деятельность под руководством учителя;  - следит за осанкой;  - выполняет цель, поставленную учителем;  - принимает и удерживает учебную	08.04	
56.	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	Развивать физические качества.	12.04			
57.	Урок – игра. Игра «Третий лишний» Чередование ходьбы и бега, развитие выносливости.	Урок - игра Игра «Третий лишний» Чередование ходьбы и бега, развитие выносливости.	Проявлять быстроту и ловкость.	15.04			

58.		Сдача контрольного норматива на выносливость (6-ти минутный бег). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	Сдача контрольного норматива на выносливость (6-ти минутный бег). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	Продемонстрировать выносливость при сдаче контрольного норматива	задачу под руководством учителя.  <b>Коммуникативные:</b>  - учится работать в паре;  - распределяет роли в малой группе под руководством учителя;	19.04	
59.		Урок - игра  Игра к своим флажкам» Развитие скоростно – силовых способностей	Урок - игра  Игра к своим флажкам» Развитие скоростно – силовых способностей	Развивать скоростно – силовые способности		22.04	
60.		Сдача контрольного норматива на гибкость, наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».	Сдача контрольного норматива на гибкость наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».	Продемонстрировать гибкость при сдаче контрольного норматива		26.04	
61.		Урок – игра. Игра «Перестрел». Беседа «Первая помощь при травмах»	Урок – игра Игра «Перестрел»  Беседа первая помощь при травмах	Уметь оказывать первую помощь пострадавшим.		29.04	

62.		Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м). Игра «Охотники и утки».	Сдача контрольного норматива на скоростные способности (бег 30 м). Игра «Охотники и утки».	Продemonстрировать скоростные способности при сдаче контрольного норматива.	- осуществляе т рефлексию действий участников группы и своих действий под руководство м учителя;	06.05	
63.		Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). Игра «Охотники и утки».	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание). Игра «Охотники и утки».	Продemonстрировать силовые способности при сдаче контрольного норматива.		- умеет	13.05
64.		Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3x10 м). Игра «Салки»	Сдача контрольного норматива на координационные способности (челночный бег 3x10 м). Игра «Салки»	Продemonстрировать координационные способности при сдаче контрольного норматива	принимать информацию, может перерабатыва ть информацию;	17.05	
65.		Урок – соревнование «Мы спортивные ребята».	Урок – соревнование «Мы спортивные ребята».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	- под руководством учителя участвует в беседе и в	20.05	

66.		Урок-праздник «Спортивные забавы».	Урок-праздник «Спортивные забавы».	Развивать физические качества. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.	обсуждении.	24.05	
-----	--	------------------------------------	------------------------------------	---	-------------	-------	--

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2014



Лист регистрации изменений к рабочей программе «Физическая культура, В.И. Лях, 1-4 класс, Москва, Просвещение, 2014г.»

Учителя: Белоножкиной Ирины Викторовны

<b>№№ пп</b>	<b>Дата Изменения</b>	<b>Причина изменения</b>	<b>Суть изменения</b>	<b>Корректирующие действия</b>
1	15.08.2020	Несовпадение часов базовой и вариативной части	Сокращение до 66 часов в год	Дополнение содержания упражнений
2	15.08.2020	Добавление УУД в тематическое планирование	Описание УУД в тематическом планировании	Описание УУД в тематическом планировании