Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-
общеобразовательная школа при Посольстве РФ в Венгрии

Рассмотрено: **на заседании МО учителей эстетико-оздоровительного цикла** **Протокол № 1 от 31.08. 2022г.** **руководитель МО** **_____ Сафронова Г.Н.**	**Согласовано:** **зам. руководителя по УВР** **_____ Матвиенко Е.В.** **от «___» _____ 2022г.**	**Утверждено:** **Руководитель СП** **_____ Аксёнов А.М.** **Распоряжение №_____** **от «___»_____ 2022г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс	1 (начальное общее образование)
Предметная область	Физическая культура
Учебный предмет	Физическая культура
Учебный год	2021 – 2022
Количество часов в год	66
Количество часов в неделю	2

Программу составил(а)

Ф.И.О. педагогического работника: Матвиенко И.А.

Квалификационная категория: первая

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на 2022/23 учебный год для обучающихся 1 класса разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован 05.07.2021 № 64100);
- Приказа Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказа Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- СанПиН2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Примерной основной образовательной программы НОО (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 1/22 от 18.03.2022 г.);
- Примерной рабочей программы начального общего образования по математике для 1-4 классов образовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/21 от 27.09.2021 г.);
- Рабочей программы воспитания школы на 2022 – 2025 гг.
- Учебного плана начального общего образования школы на 2022 – 2023 учебный год;
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения и науки РФ от 24.12.2018 года).
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов и ориентирована на использование УМК:
  1. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб.для учащихся общеобразоват.организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение,2019.
  2. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха/ В.И.Лях. – М.: Просвещение,2019.

На изучение данного предмета отводится 66 часов (2 часа в неделю). Так как один урок заведомо попадает на праздничный день (09.05), то программа осваивается за 65 часов за счёт уплотнения учебного материала.

Текущий контроль и промежуточная аттестация учащихся по физической культуре проводится в соответствии с Положением о порядке проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации общеобразовательной школы при Посольстве России в Венгрии.

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

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

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

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

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

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре (1 час).

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 (1 час).

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование (64 часа).

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.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА:

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

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

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

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

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

Уровень физической подготовленности учащихся

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**
- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; - о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов; - о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; - об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении; - о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; - о физических качествах и общих правилах их тестирования; - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида; - о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.	- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; - Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; - Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; - Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.	• выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга; • выполнять элементы судейства соревнований; • организовать соревнования по избранному виду спорта, относительно возрастному уровню. • провести комплекс развивающих упражнений, физкультминутки;

Демонстрировать

Физические способности	**Физические упражнения**	**мальчики**	**девочки**
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с	зачет/незачет	зачет/незачет
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	зачет/незачет	зачет/незачет
	Прыжок в длину с места, см	зачет/незачет	зачет/незачет
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	зачет/незачет	зачет/незачет
Выносливость	Кроссовый бег 1000 м, м	зачет/незачет	зачет/незачет
Координация	Челночный бег 3х10м, с	зачет/незачет	зачет/незачет

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	**7** 8 9 10	**7,5 и в** 7,1 6,8 6,6	**7,3-6,2** 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,5	**5,6 и в** 5,4 5,1 5,1	**7,6 и в** 7,3 7,0 6,6	**7,5-6,4** 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	**5,8 и н** 5,6 5,3 5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	**7** 8 9 10	**11,2 и в** 10,4 10,2 9,9	**10,8-10,3** 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	**9,9 и н** 9,1 8,8 8,6	**11,7 и в** 11,1 10,8 10,4	**11,3/10,6** 10,7/10,1 10,3/9,7 10,4/9,5	**10,2 и н** 9,7 9,3 9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	**7** 8 9 10	**100 и в** 110 120 130	**115-135** 125-145 130-150 140-160	**155 и в** 165 175 185	**85 и н** 90 110 120	**110-130** 125-140 135-150 140-155	**150 и в** 155 160 170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	**7** 8 9 10	**700 и н** 750 800 850	**750-900** 800-950 850/1000 900/1050	**1100и в** 1150 1200 1250	**500 и н** 550 600 650	**600-800** 650-850 700-900 750-950	**900 и в** 950 1000 1050
5.	Гибкость	Наклон вперед Из положения сидя (см)	**7** 8 9 10	**1 и н** 1 1 2	**3-5** 3-5 3-5 4-6	**+9 и в** +7,5 7,5 8,5	**2 и н** 2 2 3	**6-9** 5-8 6-9 7-10	**12,5 и в** 11,5 13,0 14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз)	**7** 8 9 10	**1** 1 1 1	**2-3** 2-3 3-4 3-4	**4 и в** 4 5 5	**2 и н** 3 3 4	**4-8** 6-10 7-11 8-13	**12 и в** 14 16 18

РЕАЛИЗАЦИЯ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРЕДПОЛАГАЕТ СЛЕДУЮЩЕЕ:

– формирование у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
– побуждение обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
– установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;
– воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности;
– воспитание культуры общения на уроке;
– формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение;
– реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов;
– формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;
– формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;
– научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
– формировать умения работать в команде;
– осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе;
– формирование умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту;
– привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;
– формирование знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;
– воспитание у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Разделы	Количество часов	Количество часов с учетом изменений
1	Знания о физической культуре.	1	1
2	Способы самостоятельной деятельности.	1	1
3	Физическое совершенствование.	64	63
Итого:		66	65

В программу внесены некоторые изменения: произведена замена часов, отведенных на лыжную подготовку, на часы раздела «Подвижные и спортивные игры».

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата факт.	
Знания о физической культуре (1 час)				
1	Что понимается под физической культурой.	01.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Способы самостоятельной деятельности (1 час)				
2	Режим дня школьника.	06.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916
Физическое совершенствование (63 часа)				
Оздоровительная физическая культура (2 часа)				
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	08.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
4	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	13.09		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Спортивно-оздоровительная физическая культура (53 часа)				
Гимнастика с основами акробатики.				
5	Правила поведения на уроках физической культуры.	15.09		https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskih-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
6	Исходные положения в физических упражнениях.	20.09		
7	Основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению.	22.09		
8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	27.09		
9	Способы построения стоя на месте.	29.09		
10	Повороты, стоя на месте.	11.10		
11	Передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.	13.10		
12	Гимнастические упражнения.	18.10		
13	Стилизованные передвижения.	20.10		
14	Упражнения с гимнастическим мячом.	25.10		
15	Упражнения со скакалкой.	27.10		
16	Упражнения в гимнастических прыжках.	01.11		
17	Акробатические упражнения.	03.11		
18	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	08.11		
19	Подъём ног из положения лёжа на животе.	10.11		
20	Сгибание рук в положении упор лёжа.	15.11		
21	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	17.11		
22	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	29.11		
Легкая атлетика.				

23	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	01.12		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA
24	Равномерная ходьба в колоне по одному с использованием лидера.	06.12		
25	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома.	08.12		
26	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения.	13.12		
27	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера.	15.12		
28	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью.	20.12		
29	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера.	22.12		
30	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	27.12		
31	Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	29.12		
32	Прыжок в длину с места.	10.01		
33	Прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону.	12.01		
34	Прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону.	17.01		
35	Приземление после спрыгивания с горки матов.	19.01		
36	Прыжки в длину с места.	24.01		
37	Прыжки в длину и в высоту с прямого разбега.	26.01		
38	Фаза приземления.	31.01		
39	Фаза приземления.	02.02		
40	Прыжки на одной ноге по разметкам.	07.02		
41	Многоскоки.	09.02		
42	Прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места с приземлением.	14.02		
43	Прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с разбега с приземлением.	16.02		
44	Бег по разметкам с ускорением.	28.02		
45	Бег с ускорением и последующим отталкиванием.	02.03		
46	Прыжки в длину с места.	07.03		
Подвижные и спортивные игры.				
47	Считалки для проведения подвижных игр.	09.03		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/

48	Считалки для проведения подвижных игр.	14.03		
49	Подвижные игры.	16.03		
50	Подвижные игры.	21.03		
51	Подвижные игры.	23.03		
52	Подвижные игры.	28.03		
53	Подвижные игры.	30.03		
54	Подвижные игры.	04.04		
55	Подвижные игры.	06.04		
56	Подвижные игры на развитие равновесия.	18.04		
57	Подвижные игры на развитие равновесия.	20.04		
Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)				
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	25.04		https://www.gto.ru/
59	Тестовые упражнения физической подготовки.	27.04		
60	Развитие силы (упражнения с предметами).	02.05		
61	Развитие силы (упражнения с весом собственного тела).	04.05		
62	Развитие выносливости в прыжках.	11.05		
63	Развитие выносливости в беге и ходьбе.	16.05		
64	Развитие координации (броски малого мяча в цель).	18.05		
65	Развитие координации (передвижения на возвышенной опоре).	23.05		