

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА УЭЛЬКАЛЬ ИМЕНИ ПЕРВОЙ
КРАСНОЗНАМЁННОЙ ПЕРЕГОНОЧНОЙ АВИАДИВИЗИИ»

СОГЛАСОВАНО:
педагогическим советом
протокол от 25.05.2022 № 05

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБОУ «ЦО с. Уэлькаль»
от 25.05.2022 № 01-05/90-од

Рабочая программа

Предмет: физическая культура
Класс: 1 по ФГОС - 2021
Учебный год: 2022-2023

Составитель: Вуквукаврахтын В.Л.,
учитель физической культуры

Уэлькаль
2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 1 класса общеобразовательной организации представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 5 класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 30.05.2021 № 286 «Об утверждении ФГОС начального общего образования»;
- 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»;
- СП 2.4.3648-20 «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;
- Основной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом МБОУ «ЦО с.Уэлькаль» от 25.05.2022 №01-05/90-од «Об утверждении основной образовательной программы начального общего образования, по ФГОС третьего поколения»;
- примерной рабочей программы по физической культуре для начального общего образования.

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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется

костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч. При планировании учебного материала по программе, являющейся обязательным компонентом содержания раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 должны отражать 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 групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 класс

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 здоровье формирующими 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

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

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

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

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

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

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 ч)

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
Раздел 1. Знания о физической культуре (10 ч)	Тема: Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО. Тема: Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег	<i>Находить</i> необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. <i>Определять понятие:</i> Физическая культура. <i>Понимать разницу</i> в задачах физической культуры и спорта. <i>Формулировать общие принципы</i> выполнения гимнастических упражнений. <i>Определять и кратко характеризовать понятие</i> «Здоровый образ жизни» <i>Понимать и формулировать задачи</i> «ГТО» <i>Уметь составлять</i> расписание дня. <i>Знать</i> правила личной гигиены и правила закаливания. <i>Понимать и отличать</i> физические качества «Гибкость» и «Координация». <i>Описывать</i> формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. <i>Определять</i> состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой. <i>Знать</i> строевые команды и определения при организации строя.
	Основные хореографические позиции. Тема: Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Тема: Распорядок	<i>Понимать и раскрывать</i> основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры

	дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. <i>Тема:</i> Строевые команды, виды построения, расчёта.	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (10 ч)	<i>Тема:</i> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	<i>Составлять</i> индивидуальный распорядок дня. <i>Отбирать и составлять</i> упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. <i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. <i>Называть</i> основные правила личной гигиены. <i>Выполнять</i> простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. <i>Уметь измерять</i> соотношение массы и длины тела. <i>Вести</i> дневник измерений
	<i>Тема:</i> Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проводить</i> общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. <i>Составлять</i> игровые задания. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности
	<i>Тема:</i> Самоконтроль. Строевые команды и построения	<i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. <i>Соблюдать</i> рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений. <i>Различать и самостоятельно организовывать</i> построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»

Раздел 3. Физическое совершенствование (79 ч) Физкультурно-оздоровительная деятельность (56 ч)	Тема: Освоение упражнений основной гимнастики (34 ч): — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	1. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: а) гимнастические упражнения общей разминки — приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе; б) гимнастические упражнения партерной разминки — упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; в) хореографические позиции — для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника: а) гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»; б) гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений: а) развитие координации — шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно; перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»; б) развитие моторики — вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях; в) освоение жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога — колено вперёд; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. 2. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки. 3. Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений
	Тема: Игры и игровые задания (20 ч)	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

	Тема: Организующие команды и приёмы (2 ч)	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»
Спортивно-оздоровительная деятельность (23 ч)	Тема: Освоение физических упражнений	1. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: гимнастические упражнения — упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; акробатические упражнения — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; подводящие упражнения — к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания

Приложение 1

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся в общеобразовательной организации на этапе начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»				
Физические качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1. Гибкость	Подвижность голеностопных суставов — сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140— 180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола кончиками пальцев	Нет касания
2. Координация	Равновесие «пассе» (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги	8 с	5 с	1—2 с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля

Дополнительные Электронные (цифровые) образовательные ресурсы, являющиеся учебно-дидактическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачники, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые

программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемые для обучения.

<https://uchebnik.mos.ru>- «Московская электронная школа» – это широкий набор электронных учебников и тестов, интерактивные сценарии уроков. Решения МЭШ доступны для всех и уже получили высокие оценки учителей, родителей и детей ряда московских школ. Проверка ошибок, общение с учителями, домашние задания, материалы для подготовки к уроку, варианты контрольных и тестов — всё это доступно родителям, учителям и школьникам с любых устройств. В библиотеку МЭШ загружено в открытом доступе более 769 тыс. аудио, видео и текстовых файлов, свыше 41 тыс. сценариев уроков, более 1 тыс. учебных пособий и 348 учебников издательств, более 95 тыс. образовательных приложений.

<https://www.yaklass.ru>- Проверить, как дети усвоили материал, поможет «ЯКласс»: учитель задаёт школьнику проверочную работу, ребёнок заходит на сайт и выполняет задание педагога; если ученик допускает ошибку, ему объясняют ход решения задания и предлагают выполнить другой вариант. Учитель получает отчёт о том, как ученики справляются с заданиями.

<http://uchi.ru> - образовательная платформа «Учи.ру». Школьникам предлагаются интерактивные курсы по основным предметам и подготовке к проверочным работам, а учителям и родителям – тематические вебинары по дистанционному обучению. Методика платформы помогает отрабатывать ошибки учеников, выстраивает их индивидуальную образовательную траекторию, отображает прогресс учеников в личном кабинете. Также в личных кабинетах пользователей создан внутренний чат, где учителя, ученики и родители могут обсуждать задания, свои успехи и прогресс.

<https://resh.edu.ru/> - «Российская электронная школа» – это полный школьный курс уроков; это информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя.