

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Администрация Кунгурского муниципального округа
МАОУ "СОШ № 10"

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей ИЗО,
физической культуры, технологии,
ОБЖ.
Руководитель 
М.А.Крылунова
Протокол №1
от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
на Педагогическом совете
Протокол №1
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Е.В.Акзигитова
"30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Спортивный калейдоскоп»

для 1 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Овчинникова Вероника Васильевна,
Учитель физической культуры

Кунгур 2022

Программа по предмету «Физическая культура»
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
Общая характеристика курса

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А.П.Матвеев, 2001). При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обусловливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты формирования УУД к концу 1-го года обучения

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- ..самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- ..внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- ..мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- ..ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- ..способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ..основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ..познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- ..развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;

- ..установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- ..установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
 - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражавшихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- ..способности принимать и сохранять учебную задачу;
- ..способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- ..умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- ..планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ..проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- ..учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- ..адекватно воспринимать речь учителя;
- ..проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые корректизы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- ..оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- ..умения осознанно строить сообщения в устной форме;

- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- ..умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- .умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- ..умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- ..умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ..продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- ..умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- ..способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- ..умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

Ученик научится: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед

Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

№	Название темы	Содержание воспитания	Количество отводимых часов	Количество контрольных работ
1	Знания о физической культуре (3 ч)	Физическое воспитание. Развитие физических качеств ребенка, при этом создаются условия для осуществления умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.	3	
2	Способы физкультурной деятельности (5 ч)	Физическое воспитание. Развитие физических качеств ребенка, при этом создаются условия для осуществления умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.	5	
5	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка) (7 ч)	Физическое воспитание. Развитие физических качеств ребенка, при этом создаются условия для осуществления умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.	7	
6	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка) (7 ч)	Физическое воспитание. Развитие физических качеств ребенка, при этом создаются условия для осуществления умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.	7	
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность (11 ч)	Физическое воспитание. Развитие физических качеств ребенка, при этом создаются условия для осуществления умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания.	11	

Тематическое планирование

Содержание курса		Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
	1	2	3
I класс (33 ч)			
Знания о физической культуре (3 ч)		Физическая культура. Что такое физическая культура	Раскрывать понятие «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание,

1	2	3
Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Основные содержательные линии. <i>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем,</i>	уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)
	<i>физическому развитию и физической подготовленностью.</i>	Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности
	Как возникли физические упражнения Основные содержательные линии. Связь физических упражнений с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека. Чему обучают на уроках физической культуры Основные содержательные линии. Виды спорта, входящие в школьную программу: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.	Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	Кто как передвигается. Как передвигаются животные Основные содержательные линии. Многообразие передвижений в	Называть основные способы передвижения животных. Определять , с помощью каких частей тела выполняются передвижения.

1	2	3
	<i>животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.</i>	
	Как передвигается человек Основные содержательные линии <i>Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)</i>	Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.
Способы физкультурной деятельности(5 ч) Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Основные содержательные линии <i>Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.</i> <i>Подбор одежды в зависимости от погодных условий.</i>	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.
	Подвижные игры. Основные содержательные линии. <i>Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.</i>	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.
Самостоятельные занятия. (10 ч) Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и	Режим дня. Что такое режим дня Основные содержательные линии. <i>Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.</i>	Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определяющие последовательность и время проведения в течение дня.

1	2	3
развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)		Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.
	Утренняя зарядка. Основные содержательные линии. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки.	Раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений.
	Физкультминутка Основные содержательные линии. Физкультминутка и её значение для организма человека. Упражнения, входящие в комплекс физкультминуток.	Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле; стоя на месте и др.).
	Личная гигиена Основные содержательные линии. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека	Рассказывать о личной гигиене, ее основных процедурах и значении для здоровья человека.
	Осанка. Что такое осанка Основные содержательные линии. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки	Определять осанку, как привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильной и неправильной осанки.
	Упражнения для осанки. Основные содержательные линии. Упражнения для формирования	Называть физические упражнения для формирования правильной осанки.

1	2	3
	<p><i>правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</i></p>	<p>Определять назначение каждой группы упражнений.</p> <p>Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
	<p>Одежда лыжника.</p> <p>Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения</p> <p>Команды лыжнику.</p>	<p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие</p>
<p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Строевые упражнения. Построения</p> <p>Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги.</p> <p>Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений.</p>	<p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры.</p> <p>Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд.</p> <p>Называть способы построения и различать их между собой.</p> <p>Называть правила выполнения строевых упражнений.</p>
	<p>Исходные положения.</p> <p>Основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лежа). Значение</p>	<p>Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения.</p> <p>Называть основные исходные положения.</p>

1	2	3
	<i>исходных положений для выполнения физических упражнений.</i>	Выполнять основные исходные положения (стойки, упоры, седы и приседы и др.)
	Основные способы передвижения. Простые способы передвижения Основные содержательные линии. Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.	Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувыроков и др.) Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.
Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка) (7 ч)	Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения Основные содержательные линии. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперед). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.	Выполнять сложные способы передвижения (ходьба или бег спиной вперед, ходьба или бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счет частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе.

1	2	3
		утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.
Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка) (7ч) Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	Подвижные игры. Основные содержательные линии. Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не отступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определенной последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания.	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку.
Комплексы физкультминуток	Основные содержательные линии. Упражнения физкультминуток сидя на	Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления

1	2	3
	<p><i>стуле, стоя возле стола, для пальцев рук.</i> <i>Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка</i></p>	крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.
Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	<p><i>Основные содержательные линии.</i> <i>Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение</i></p>	<p>Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку</p>

Тематическое планирование по физической культуре
Теоретический курс (3 час)
Составлено на основе рабочей программы А.П. Матвеева
1 класс (33 часа)

№ урока	Дата проведения	Содержание урока
1 четверть (8 часов)		
1		Что такое физическая культура.
2		Как возникли физические упражнения.
3		Чему обучают на уроках физической культуры.
4		Кто как передвигается.
5		Как передвигается человек.
6		Игры на свежем воздухе.
7		Одежда для игр и прогулок.
8		Подвижные игры.
2 четверть (8 часов)		
1		Что такое режим дня.
2		Составление режима дня.
3		Утренняя зарядка.
4		Физкультминутка.
5		Личная гигиена.
6		Что такое осанка.
7		Упражнения для осанки.
8		Упражнения с предметами.
3 четверть (9 часов)		
1		Упражнения для укрепления мышц туловища без предметов.
2		Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами.
3		Передвижение на лыжах.
4		Одежда лыжника. Команды лыжнику.
5		Строевые упражнения.
6		Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой.
7		Простые способы передвижения.
8		Сложные способы передвижения.
9		Как изменить скорость передвижения.
4 четверть (8 часов)		
1		Как составить комплекс утренней зарядки.
2		Упражнения на потягивание.
3		Упражнения для усиления дыхания и кровообращения.
4		Упражнения для мышц туловища, рук, спины.
5		Упражнения для мышц живота, спины.
6		Упражнения для мышц ног. Прыжки.
7		Упражнения для восстановления дыхания.
8		Подвижные игры.

