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. Брылунова_____ Протокол №1 от "29" августа2022 г.	СОГЛАСОВАНО на Педагогическом совете _____ Протокол №1 от "30" августа 2022 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор _____Е.В. Акзегитова Приказ № от "30" августа2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
«Спортивный калейдоскоп»

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

Составитель: Еремеева Светлана Игоревна,
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 IVклассы – по 102 ч ежегодно.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно 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, риентации 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, выражающихся 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 коррективы 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 гимнастики;
- ..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 заде, 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.*** Физическая	**Физическая культура.** Что такое физическая культура ***Основные содержательные линии.***	**Раскрывать** понятие «физическая культура». **Характеризовать** основные формы занятий (например, утренняя зарядка, закаливание,

1	2	3
культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	*Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем,*	уроки физической культурой, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристские походы)
	физическим развитием и физической подготовленностью.	**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 животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.*	**Называть** основные способы передвижения животных. **Определять,**с помощью каких частей тела выполняются передвижения.

1	2	3
	Как передвигается человек ***Основные содержательные линии****Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанья и др.)*	**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****Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой.* *Подбор одежды в зависимости от погодных условий.*	**Рассказывать**о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий.
	Подвижные игры. ***Основные содержательные линии.****Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек.*	**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 развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в	**Режим дня.** Что такое режим дня ***Основные содержательные линии.*** *Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу.*	**Раскрывать** значение режима дня для жизни человека. **Выделять** основные дела,**определять**их последовательность и время проведения в течение дня. **Составлять** индивидуальный режим дня, пользуясь образцом.

1	2	3
режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)		
	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 правильной осанки. Их отличие от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стены и в*	**Называть**физические упражнения для формирования правильной осанки. **Определять**назначение каждой группы упражнений. **Называть** правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки.

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

1	2	3
	способы передвижения ***Основные содержательные линии.*** *Ходьба и бег как самые распространенные способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.*	ходьбы и бега от других способов передвижения человека (например, прыжков, кувырков и др.) **Определять** общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега.
	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.
Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка) (7 ч)	**Как составлять комплекс утренней зарядки.** ***Основные содержательные линии.****Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.*	**Объяснять** значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. **Определять** последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса утренней зарядки. **Составлять** самостоятельно комплекс упражнений утренней зарядки. **Составлять** и регулярно**обновлять**индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.
Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)	**Подвижные игры.** ***Основные содержательные линии.*** *Правила и*	**Называть**правила подвижных игр и**выполнять** их в процессе игровой

1	2	3
(7ч)Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	*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 оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с мячом», «Кто быстрее»).*	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 стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка*	**Выполнять** комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.

1	2	3
Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки	***Основные содержательные линии.*** *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*	**Выполнять** упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. **Соблюдать**последовательность в их выполнении и заданную дозировку

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.