

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные

*У обучающихся будут сформировано:*

- положительное отношение к урокам физической культуры.

*Учащиеся получат возможность для формирования:*

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закалывающих процедур.

### Метапредметные

#### Регулятивные

*Обучающиеся научатся:*

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

#### Познавательные

*Обучающиеся научатся:*

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

#### Коммуникативные

*Обучающиеся научатся:*

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

#### Предметные

*Обучающиеся научатся:*

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
  - называть основные способы передвижений человека;
  - рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
  - называть основные физические качества человека;
  - определять подвижные и спортивные игры;
  - выполнять строевые упражнения;
  - выполнять различные виды ходьбы;
  - выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
  - прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
  - метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
  - выполнять перекаты в группировке;
  - лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
  - перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
  - выполнять танцевальные шаги;
  - играть в подвижные игры;
  - выполнять элементы спортивных игр;
  - выполнять основные движения с мячом по видам спорта.
- Обучающиеся получают возможность научиться:*
- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
  - определять причины, которые приводят к плохой осанке;
  - рассказывать об истории появления гимнастики, спортивных игр; лёгкой атлетики;
  - различать подвижные и спортивные игры;
  - самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
  - выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
  - играть в подвижные игры во время прогулок.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ \*

\* Часы распределяются в течение года

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

### 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ \*

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

### 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (99 ч)

#### 3.1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ \*

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

#### 3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (99 ч)

##### 3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (48 ч)

###### *Беговая подготовка*

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

###### *Прыжковая подготовка*

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

###### *Броски большого, метания малого мяча*

Броски мяча (1 кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

##### 3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (23ч)

### ***Подвижные игры***

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола***

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

### **3.2.3 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (28ч)**

#### ***Движения и передвижения строем***

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи

#### ***Акробатика***

Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

#### ***Снарядная гимнастика***

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах , согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

### **Прикладная гимнастика**

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине .

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Количество часов	
		По примерной (авторской) программе	По рабочей программе
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		<i>Часы распределяются в течение года</i>
2	СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		<i>Часы распределяются в течение года</i>
3	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		<b>99</b>
3.1	<i>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</i>		<i>Часы распределяются в течение года</i>
3.2	СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
3.2.1	Легкая атлетика		48
3.2.2	Подвижные и спортивные игры		23
3.2.3	Гимнастика с основами акробатики		28
	<b>ВСЕГО</b>	99	<b>99</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575783

Владелец Дамадаева Оксана Александровна

Действителен с 08.04.2021 по 08.04.2022