

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Кировской области  
КОГОбУ СШ пгт Суна

**Утверждено**  
приказ № 179 - од  
от 30.08.2022 г.  
Директор \_\_\_\_\_  
Хохрякова Н.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Карпова Наталья Леонидовна  
учитель начальных классов

Суна 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе авторской программы Глебовой Л. Д. «Подвижные игры» и «Путешествие по тропе здоровья», В. И.Лях, Т. Б. Мейксун «Физвоспитание» в соответствии с требованиями 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.).

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.

Цель курса: повысить интерес к детским подвижным играм как одной из форм двигательной активности ребенка.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- расширение знания учащихся в области подвижных игр;
- возвышение через игру культуры русского народа, знакомство с культурой других народов.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Особенности содержания.

Содержание курса охватывает весьма широкий круг вопросов: от формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, а также навыков самостоятельных и групповых занятий, навыков по соблюдению режима дня до закаливания с целью профилактики заболеваний.

**Выделяется несколько содержательных линий:**

1. Вопросы, связанные со здоровьем и соблюдением элементарных правил личной гигиены.
2. Физическая активность и здоровье.

3. Практика вкрапления элементов двигательного режима в режим учебного дня.

4. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий физкультурой.

Содержание данного курса направлено на становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни.

Содержание уроков объединяет в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, НОТ школьника и ОБЖ, учитывает природно-климатические условия и традиции нашего региона. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

Игра - важный инструмент жизненной активности ребенка. Движение - это жизнь. Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством - чувством «мышечной радости», которое он испытывает двигаясь. Общее снижение интереса к детской игре как в учебном процессе, так и во внеурочное время в определенной мере утратило значение игр в решении жизнедеятельности ребенка. Хотя именно эти они являются эффективным средством физического развития.

Игры с физическим компонентом позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создает у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции ребенка, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений.

#### **Формируемые компетенции.**

Знакомство с русскими народными играми, играми народов России и народов Ханты-Мансийского автономного округа является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания, У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1-й раздел – «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й классам

2-й раздел – «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.

3-й раздел – «Эстафеты», изучается в 1-3-х классах

4-й раздел – «Тропа Здоровья», изучается с 1-го по 4-и класс.

### **ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Физическая культура. Час двигательной активности» входит в образовательную область «Физическая культура». На реализацию программы по физической культуре «Час двигательной активности» в федеральном базисном учебном плане предусмотрено в 1 классе 33 часа в год (33 учебные недели по 1 часу в неделю), из них **19 часов – на первое полугодие, 14 часов на второе полугодие.**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

По окончании изучения курса «Час двигательной активности» в первом классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

Ценностно-смысловая ориентация учащихся, действие смыслообразования, нравственно-этическое оценивание

### **Метапредметные результаты:**

#### **Коммуникативные.**

Умение выражать свои мысли, разрешение конфликтов, постановка вопросов.

Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

#### **Регулятивные.**

Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.

Контроль в форме сличения с эталоном.

Планирование промежуточных целей с учетом результата.

#### **Познавательные универсальные действия:**

Умение структурировать знания.

Выделение и формулирование учебной цели.

Поиск и выделение необходимой информации

### **Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении двигательной активности 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, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании первого класса начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Предметное содержание.**

Содержание учебного предмета «Час двигательной активности» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);  
оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; плавать, в том числе спортивными способами; выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

### Общеучебные умения и универсальные способы деятельности

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Часы</i>	<i>Универсальные учебные действия</i>
1	Русские народные игры	8	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.
2	Подвижные игры	8	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.
3	Эстафеты	6	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.
4	Тропа здоровья	11	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.

### Формируемые умения

Провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны, знакомство с историей русской игры. Совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре. Познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакции, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности. Через практические навыки, умения познакомить учащихся со своим организмом, то есть с самим собой. Развивать знания в области сохранения организма здоровым, начиная с детства.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот для учащихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

**Специальные учебные умения.**

Для решения жизненных задач человеку, помимо способностей и личностных качеств, необходимы различные умения.

При оценке достижений учащихся необходимо учитывать не только предметные, но и общеучебные умения. Именно на это нас ориентируют проекты государственных стандартов.

**Организационные умения**

Развитие организационных умений осуществляется через проблемно-диалогическую технологию освоения новых знаний, где учитель – режиссёр учебного процесса, а ученики совместно с ним ставят и решают учебную предметную проблему. При этом дети используют эти умения на уроке.

**Интеллектуальные умения**

<i>Ориентироваться в своей системе знаний и понимать необходимость нового знания.</i>	<i>Делать предварительный отбор источников информации для поиска нового знания</i>	<i>Добывать новые знания из различных источников и разными способами</i>	<i>Обрабатывать приобретённую информацию для получения необходимого результата.</i>	<i>Преобразовывать информацию из одной формы в другую и выбирать наиболее удобную для себя форму</i>
Отличать новое знание (умение) от уже известного с помощью учителя	Ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).	Находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	Делать выводы в результате совместной работы всего класса. Сравнивать и группировать предметы и их образы.	Подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему.

**Оценочные умения**

<i>Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей (нравственных, гражданско-патриотических, эстетических), а также с точки зрения различных групп общества (верующие-атеисты, богатые-бедные).</i>	<i>Объяснять (прежде всего - самому себе) свои оценки, свою точку зрения, свои позиции.</i>	<i>Самоопределяться в системе ценностей.</i>	<i>Действовать и поступать в соответствии с этой системой ценностей и отвечать за свои поступки и действия.</i>
В предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие с позиции общечеловеческих нравственных ценностей.	Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.	Самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).	В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Русские народные игры	8
2	Подвижные игры	8
3	Эстафеты	6
4	Тропа здоровья	11
<b>Итого:</b>		<b>33ч</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ЧАС ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ»**

№ п/п	Дата		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Форма контроля
	план	факт			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		
1	08.09.22		Русская народная игра «Гуси-лебеди»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила игры «Гуси-лебеди»; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Знакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Беседа
2	15.09.22		Русская народная игра «У медведя во бору»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила игры «У медведя во бору»; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Научатся выполнять упражнения на месте и в движении.	Знакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Беседа, практикум

3	22.09.22		Русская народная игра «Филин и пташки»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила игры «Филин и пташки»; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь.	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Научиться выполнять игровые упражнения на равновесие и внимание.	Беседа, практикум
4	29.09.22		Русская народная игра «Палочка-выручалочка»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила игры «Заяц»; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Беседа
5	06.10.22		Русская народная игра «Блуждающий мяч»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку с мячом, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Работа в группах
6	13.10.22		Русская народная игра «Классики»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные:	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие	Беседа

					безопасности при игре.	использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	умению находить выходы из спорных ситуаций	координации движений, упражнения на внимание и двигательную память	
7	20.10.22		Русская народная игра «Ловишка в кругу»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание.	Беседа, практикум
8	27.10.22		Русская народная игра «Пчелки и ласточка»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память	Беседа, практикум
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>									
9	10.11.22		Подвижная игра «Кот идет»	Комбинированная	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,	Беседа, презентация

						Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи	физической нагрузке	скорость и реакцию.	
10	17.11.22		Подвижная игра «Северный и южный ветер»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	практикум
11	24.11.22		Подвижная игра «Соревнования скороходов»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Беседа, практикум
12	01.12.22		Подвижная игра «Колдунчики»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Работа в парах
13	08.12.22		Подвижная игра «Аисты»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила	Регулятивные: организация рабочего места с	Учатся нести ответственность	Научиться выполнять	творческий

					при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	конкурс
14	15.12.22		Подвижная игра «Хитрая лиса»	Комбинированная	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание и двигательную память	Беседа, практикум
15	22.12.22		Подвижная игра «Ловишки с приседаниями»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Познакомиться с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Беседа, работа в парах
16	12.01.23		Подвижная игра «Пчелы и медвежата»	Изучение нового	Правила игры «Пчелы и медвежата»" Знать и	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Учатся нести ответственность за здоровый	Познакомиться с общими представления	Беседа, практикум

					уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре медвежата » ТБ при играх.	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	ми основных понятиях и правилах.	
17	19.01.23		Эстафета «Переправа с досками»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила игры, соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Беседа практик ум
18	26.01.23		Эстафета «Туннель»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание.	Беседа, работа в парах
19	09.02.23		Эстафета «Собери урожай»	Комбинированной	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений,	практик ум

						Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	выходы из спорных ситуаций	прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	
20	16.02.23		Эстафета «На погрузке арбузов»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	практикум
21	02.03.23		Эстафета «Принеси мяч»	Изучение нового	Знать и уметь выполнять правила при проведении соревнований; соблюдать правила безопасности при соревнованиях	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Научиться выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	практикум
22	09.03.23		Эстафета	Изучение	Знать и уметь	Регулятивные: организация	Учатся	Научиться	Беседа

			«Успей перебежать»	нового	снимать эмоциональное напряжение, выражать эмоции радости, удовольствия, проводить профилактику робости.	рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	
<b>ТРОПА ЗДОРОВЬЯ</b>									
23	16.03.23		Вводное занятие. Организм человека и его функции	Комбинированный	Знать и понимать правила сохранения и укрепления здоровья.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	-Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. - конкретизировать представления о человеке и окружающем его мире	Научиться объяснять, что такое органы и системы органов человека, устанавливать связь между их строением и работой	Беседа, практикум
24	23.03.23		Органы пищеварения	Комбинированный	Учащиеся должны знать и понимать -правила сохранения и укрепления здоровья.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия	Определять границы собственного незнания и стремиться к соблюдению правильного питания.	Научиться объяснять строение и принципы работы пищеварительной системы, выполнять правила	Беседа, практикум

						с окружающими людьми		рационального питания	
25	06.04.23		Органы дыхания	Комбинированной	Знать и понимать правила сохранения и укрепления здоровья.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Научиться объяснять строение и принципы работы дыхательной системы.	Беседа практиков
26	13.04.23		Нервная система	Комбинированной	Знать и уметь снимать эмоциональное напряжение, выражать эмоции радости, удовольствия, проводить профилактику робости.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Определять границы собственного знания и незнания.	Научиться объяснять строение и принципы работы нервной системы.	Беседа, практиков
27	20.04.23		Зубы и уход за ними	Комбинированной	Знать и уметь чистить зубы заботиться о своем здоровье.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	-Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. -	Научиться объяснять строение зубов и принципы ухода за ними.	Беседа практиков
28	27.04.23		Опора тела и движение. Скелет и	Комбинированной	Уметь использовать приобретенные знания и умения.	Регулятивные: организация рабочего места с применением	Формировать привычку соблюдать	Научиться объяснять строение и	Беседа, практиков

			осанка		Знать правила формирования красивой осанки.	установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье. Установка на выполнение утренней гимнастики.	принципы работы опорно-двигательной системы человека, держать правильную осанку	
29	04.05.23		Органы кровообращения. Сердце	Комбинированной	Знать, как оказывать первую медицинскую помощь при кровотечениях.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Научиться объяснять строение и принципы работы сердца и кровеносной систем. -измерять пульс.	Беседа практикум
30	11.05.23		Органы чувств	Комбинированной	Знать и выполнять основные правила здорового образа жизни (ЗОЖ).	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Научиться рассказывать об органах чувств по плану	Беседа, практикум
31	18.05.23		Мышцы и их значение	Комбинированной	Знать о здоровом образе жизни.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные:	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Научиться объяснять строение и принципы работы опорно-двигательной	Беседа практикум

						владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		системы человека, держать правильную осанку	
32	25.05.23		Кожа и ее значение	Комбинированной	Знать о гигиене, коже и ее функции.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Научиться объяснять, что такое кожа и работа кожи, оказывать первую помощь при небольших повреждениях кожи	Беседа, практикум
33	29.05.23		Охрана здоровья	Комбинированной	Знать, какое действие на организм человека оказывают закалывающие процедуры. Уметь называть и выполнять основные правила здорового образа жизни; различать основные нравственно-этические понятия.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.	Формировать привычку соблюдать правила гигиены, установку на заботу о своем здоровье.	Научиться закалывать организм, предупреждать болезни	Беседа, практикум

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Методические пособия для учителя:

1. Агаджанян Н.А. Экология, здоровье, качество жизни. – М., 2011.
2. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных современных общеобразовательных учреждениях. Правила и нормы. СанПиН 2.4.2. 1178-02.
3. Гребенюк Г.Н. Иванова Н.А., Овечкина Е.С. Региональные программы по экологии для образовательных учреждений Ханты-мансийского автономного округа – Югры. Ханты-Мансийск - 2012.
4. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии 1-4 класс. – М, Вако - 2012.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе., М. АРКТИ - 2011
6. Столяров В.Д. Уроки здоровья. Ойшкар Ола – 2012
7. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;  
Примерные программы по учебным предметам федерального базисного учебного плана;  
Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа (Новый стандарт), Москва 2010 год.  
Федеральный компонент государственного стандарта общего образования;  
Примерные программы по учебным предметам федерального базисного учебного плана;  
Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа (Новый стандарт), Москва 2010 год.

### Электронные образовательные ресурсы:

Компьютер, презентационное оборудование, выход в Интернет, целевой набор ЦОР в составе УМК для поддержки работы учителя с использованием диалога с классом.

### Сайты.

п\п	№	Название
		Педсовет su - сайт
		Детские презентации <a href="http://viki.rdf.ru/item/395/download/">http://viki.rdf.ru/item/395/download/</a>
		Про школу.ru - сайт
		Фестиваль «Открытый урок» <a href="http://festival@1september.ru">festival@1september.ru</a>

### Материально-техническое обеспечение программы

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны

соответствовать возрастным особенностям младших обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком

#### **Формы контроля результатов образовательной деятельности:**

Беседа, практикум, работа в парах, работа в группе, индивидуальный, фронтальный, знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе;

умение целесообразно и согласованно действовать в игре;

умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия.

Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на мелкие и существенные.

К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры.

Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.

По окончании курса проводится итоговая аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания по изученным подвижным играм, разработанные в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой. Программа предполагает самостоятельную игровую деятельность учащихся, направленную на организацию и проведение соревнований и праздников по играм внутри класса, подвижных перемен, внутришкольных мероприятий с включением подвижных игр, где организаторами будут сами учащиеся.

