Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура» для 1-4 классов

Уровень образования: начальное общее образование

Составители: Вольский Евгений Витальевич, Столбова Елена Владиславовна

# 1 класс

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно- коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

# Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

# Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

# Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
* выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;;проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;;разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 2 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 5 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);;разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);;разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полу приседе; с поворотом в правую и левую сторону); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 5 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;;обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 2 | 0 | 0 |  | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.7. | Модуль "Лыжнаяподготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 6 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;;разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);;разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;до 500м; до 800 м; до 1км.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 2 | 0 | 0 |  | обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;;обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 3 | 0 | 0 |  | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полу приседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;обучаются прыжку в длину с места в полной координации; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 3 | 0 | 0 |  | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);;разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);;разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 20 | 0 | 0 |  | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;играют в разученные подвижные игры;Подвижные игры на основе гимнастических упражнений.; Подвижные игры на основе лыжной подготовки. Эстафеты.; Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты.; Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты.; Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты.; Подвижные игры на основе легкой атлетики. Эстафеты.; Игры разных народов.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Итого по разделу | 50 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 12 | 0 | 0 |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Бег 60м. бег 1000 м. Метание мяча в цель. Ходьба на лыжах до 1 км.Гибкость.Прыжок в длину с места.; | Выполнение нормативов; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | 12 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 0 |  |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Что понимается под физической культурой | 1 | 0 | 0 | 02.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Режим дня школьника | 1 | 0 | 0 | 05.09.2022 | Устный опрос; |
| 3. | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека | 1 | 0 | 0 | 08.09.2022 | Устный опрос; |
| 4. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 | 12.09.2022 | Устный опрос; |
| 5. | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | 15.09.2022 | Устный опрос; |
| 6. | Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 0 | 19.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | 22.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | 26.09.2022 | Практическая работа; |
| 9. | Гимнастические упражнения: стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом). | 1 | 0 | 0 | 29.09.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками. | 1 | 0 | 0 | 03.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Гимнастические упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой. | 1 | 0 | 0 | 06.10.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Гимнастические упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой. | 1 | 0 | 0 | 10.10.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Гимнастические упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлениемв полу приседе; с поворотом в правую и левую сторону). | 1 | 0 | 0 | 13.10.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Акробатические упражнения. Обучение подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе. | 1 | 0 | 0 | 17.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | . Акробатические упражнения. Обучение подъёму ног из положения лёжа на животе. | 1 | 0 | 0 | 20.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Акробатические упражнения. Обучение подъёму ног из положения лёжа на животе | 1 | 0 | 0 | 24.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17. | Акробатические упражнения. Обучение сгибанию рук в положении упор лёжа. | 1 | 0 | 0 | 27.10.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Акробатические упражнения. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 0 | 07.11.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Акробатические упражнения. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 0 | 10.11.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 0 | 14.11.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Подвижные игры на основе гимнастических упражнений | 1 | 0 | 0 | 17.11.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Подвижные игры. Эстафеты на основе гимнастических упражнений. | 1 | 0 | 0 | 21.11.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Подвижные игры. Эстафеты на основе гимнастических упражнений. | 1 | 0 | 0 | 24.11.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Подвижные игры. Эстафеты на основе гимнастических упражнений. | 1 | 0 | 0 | 28.11.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Подвижные игры. Эстафеты на основе гимнастических упражнений. | 1 | 0 | 0 | 01.12.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Лыжнаяподготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 0 | 05.12.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Лыжнаяподготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 0 | 08.12.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Прохождение дистанции до 500м. | 1 | 0 | 0 | 12.12.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Прохождение дистанции до 500м. | 1 | 0 | 0 | 15.12.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Прохождение дистанции до 500м. | 1 | 0 | 0 | 19.12.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Прохождение дистанции до 800м. | 1 | 0 | 0 | 22.12.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Прохождение учебной дистанции до 1 км. | 1 | 0 | 0 | 26.12.2022 | Практическая работа; |
| 33. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Прохождение учебной дистанции до 1 км. | 1 | 0 | 0 | 09.01.2023 | Практическая работа; |
| 34. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на лыжах до 1 км. | 1 | 0 | 0 | 12.01.2023 | Практическая работа; |
| 35. | Лёгкаяатлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 0 | 16.01.2023 | Практическая работа; |
| 36. | Лёгкаяатлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 1 | 0 | 0 | 19.01.2023 | Практическая работа; |
| 37. | Прыжок в длину с места. Обучение правилам прыжка. | 1 | 0 | 0 | 23.01.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Прыжок в длину с места. Прыжки вверх из полу приседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону). | 1 | 0 | 0 | 26.01.2023 | Практическая работа; |
| 39. | Прыжок в длину с места на результат. | 1 | 0 | 0 | 30.01.2023 | Практическая работа; |
| 40. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Техники прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 0 | 02.02.2023 | Практическая работа; |
| 41. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.Многоскоки. | 1 | 0 | 0 | 06.02.2023 | Практическая работа; |
| 42. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Бег с ускорением и последующим отталкиванием. | 1 | 0 | 0 | 09.02.2023 | Практическая работа; |
| 43. | Подвижные игры на основе легкой атлетики. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 13.02.2023 | Практическая работа; |
| 44. | Подвижные игры на основе легкой атлетики. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 16.02.2023 | Практическая работа; |
| 45. | Подвижные игры на основе легкой атлетики. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 27.02.2023 | Практическая работа; |
| 46. | Подвижные игры на основе легкой атлетики. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 02.03.2023 | Практическая работа; |
| 47. | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 06.03.2023 | Практическая работа; |
| 48. | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 09.03.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 13.03.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 16.03.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 20.03.2023 | Практическая работа; |
| 52. | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 23.03.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53. | Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 03.04.2023 | Практическая работа; |
| 54. | Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 06.04.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты.; | 1 | 0 | 0 | 10.04.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Игры разных народов. | 1 | 0 | 0 | 13.04.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Игры разных народов. | 1 | 0 | 0 | 17.04.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 0 | 20.04.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подтягивание. | 1 | 0 | 0 | 24.04.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на средние и длинные дистанции. | 1 | 0 | 0 | 27.04.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции. | 1 | 0 | 0 | 04.05.2023 | Практическая работа; |
| 62. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон вперед. | 1 | 0 | 0 | 08.05.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок с места. | 1 | 0 | 0 | 11.05.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание спортивного снаряда ( теннисный мяч, количество попаданий. | 1 | 0 | 0 | 15.05.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание спортивного снаряда на дальность. | 1 | 0 | 0 | 18.05.2023 | Практическая работа; |
| 66. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Викторина. | 1 | 0 | 0 | 22.05.2023 | Практическая работа; |
|  | ВСЕГО КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | 66 | 0 | 0 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы.

Методические пособия htts://edsoo.ru; https://resh.edu.ru/subject/9/4/

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>; htts://edsoo.ru

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Бревно напольное. Козел гимнастический. Стенка гимнастическая. Перекладина гимнастическая. Скамейка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Дорожка резиновая для прыжков. Лыжи детские. Щит баскетбольный. Стойки и сетка волейбольные.

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Бревно напольное. Козел гимнастический. Стенка гимнастическая. Перекладина гимнастическая. Скамейка гимнастическая. Скакалка детская. Мат гимнастический. Дорожка резиновая для прыжков. Лыжи детские. Щит баскетбольный. Стойки и сетка волейбольные.

**Тематическое планирование учебного курса**

**Физическая культура 1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Модуль Программы воспитания «Школьный урок» | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1. | Знания о физической культуре | становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 2.  | Способы самостоятельной деятельности | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 3. | Оздоровительная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 2 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 4. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Гимнастика с основами акробатики* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий | 14 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 5. | Спортивно-оздоровительная физическая культураЛыжная подготовка | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни | 8 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 6. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Лёгкая атлетика* | проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | 8 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 7. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Подвижные и спортивные игры* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности | 20 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 8. | Прикладно-ориентированная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 12 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
|  |  |  | 66 |  |

Итого: 66 часов, физическая культура , 1 класс

**2 класс**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно- коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/ |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.2. | **Физические качества** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.3. | **Сила как физическое качество** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.4. | **Быстрота как физическое качество** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы,от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.5. | **Выносливость как физическое качество** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.6. | **Гибкость как физическое качество** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 2.7. | **Развитие координации движений** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 4 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 0.25 | 0 | 0 |  | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 0.25 | 0 | 0 |  | наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0 |  | составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Лёгкая**атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 0 |  | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.2. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.3. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения** | 3 | 0 | 0 |  | выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.4. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 3 | 0 | 0 |  | разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды** | 3 | 0 | 0 |  | разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка** | 2 | 0 | 0 |  | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.8. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.9. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом** | 2 | 0 | 0 |  | обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.10. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.11. | Модуль "Лыжнаяподготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 |  | повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.12. | Модуль "Лыжнаяподготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 2 | 0 | 0 |  | разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.13. | Модуль "Лыжнаяподготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.14. | Модуль "Лыжнаяподготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 0 |  | обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры** | 17 | 0 | 0 |  | разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая**атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 4.17. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 46 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 16 | 0 | 0 |  | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| Итого по разделу | 16 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |

**Тематическое планирование учебного курса**

**Физическая культура 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Модуль Программы воспитания «Школьный урок» | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1. | Знания о физической культуре | становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 2.  | Способы самостоятельной деятельности | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | 4 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 3. | Оздоровительная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 4. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Гимнастика с основами акробатики* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий | 12 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 5. | Спортивно-оздоровительная физическая культураЛыжная подготовка | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни | 5 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 6. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Лёгкая атлетика* | проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | 12 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 7. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Подвижные и спортивные игры* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности | 17 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 8. | Прикладно-ориентированная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 16 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
|  |  |  | 68 |  |

Итого: 68 часов, физическая культура , 2 класс

**Тематическое планирование учебного курса**

**Физическая культура 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Модуль Программы воспитания «Школьный урок» | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1. | Знания о физической культуре | становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 2.  | Способы самостоятельной деятельности | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | 4 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 3. | Оздоровительная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 4. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Гимнастика с основами акробатики* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий | 12 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 5. | Спортивно-оздоровительная физическая культураЛыжная подготовка | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни | 5 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 6. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Лёгкая атлетика* | проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | 12 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 7. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Подвижные и спортивные игры* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности | 17 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 8. | Прикладно-ориентированная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 16 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
|  |  |  | 68 |  |

**3 класс**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно- коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Физическая культура у древних народов** | 2 | 0 | 0 |  | знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | 2 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | 0.25 | 0 | 0 |  | выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 0.5 | 0 | 0 |  | разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** | 0.25 | 0 | 0 |  | составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | 1 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 0.5 | 0 | 0 |  | разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** | 0.25 | 0 | 0 |  | выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:;1. — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;
2. — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);;
3. — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;;
4. — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;
 | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** | 0.25 | 0 | 0 |  | разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности** | 4 | 0 | 0 |  | 1. — ускорение с высокого старта;;
2. — ускорение с поворотом направо и налево;;
3. — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;
 | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.2. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** | 4 | 0 | 0 |  | разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения** | 3 | 0 | 0 |  | ;разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде«Противоходом налево шагом марш!»;;разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке** | 1 | 0 | 0 |  | выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е* | 1 | 0 | 0 |  | разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.8. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»** | 1 | 0 | 0 |  | составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.9. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 1 | 0 | 0 |  | выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:;1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;;1. — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;;
2. — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;;
 | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.10. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | 4 | 0 | 0 |  | играют в разученные подвижные игры; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 2 | 0 | 0 |  | разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.12. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 2 | 0 | 0 |  | выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.13. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 2 | 0 | 0 |  | выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.14. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 0 | 0 | 0 |  |  |  |  |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры** | 16 | 0 | 0 |  | ;наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;;1. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;;
2. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;;
3. — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;

наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;;разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):; 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;;1. — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;;
2. — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;
3. — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;
4. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;;
5. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;;

наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;;разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):;1. — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;;
2. — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;
 | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Прыжок в длину с разбега** | 4 | 0 | 0 |  | разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | 48 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 16 | 0 | 0 |  | демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/3/ |
| Итого по разделу | 16 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |

**Тематическое планирование учебного курса**

**Физическая культура 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Модуль Программы воспитания «Школьный урок» | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1. | Знания о физической культуре | становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека | 2 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 2.  | Способы самостоятельной деятельности | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 3. | Оздоровительная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 4. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Гимнастика с основами акробатики* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий | 10 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 5. | Спортивно-оздоровительная физическая культураЛыжная подготовка | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни | 6 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 6. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Лёгкая атлетика* | проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | 12 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 7. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Подвижные и спортивные игры* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности | 20 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 8. | Прикладно-ориентированная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 16 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
|  |  |  | 68 |  |

Итого: 68 часов, физическая культура , 3 класс

**Тематическое планирование учебного курса**

**Физическая культура 3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Модуль Программы воспитания «Школьный урок» | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1. | Знания о физической культуре | становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека | 2 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 2.  | Способы самостоятельной деятельности | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 3. | Оздоровительная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 4. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Гимнастика с основами акробатики* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий | 10 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 5. | Спортивно-оздоровительная физическая культураЛыжная подготовка | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни | 6 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 6. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Лёгкая атлетика* | проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | 12 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 7. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Подвижные и спортивные игры* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности | 20 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 8. | Прикладно-ориентированная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 16 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
|  |  |  | 68 |  |

Итого: 68 часов, физическая культура , 3 класс

**4 класс**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно- коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Из истории развития физической культуры в России** | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 0.5 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):;1. — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);;
2. — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);
 | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | 3 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 | 0 | 0 |  | выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:;1. и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;;
2. и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;;
3. и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;;
4. и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;;
5. и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;;
 | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 0.5 | 0 | 0 |  | разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.2. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** | 3 | 0 | 0 |  | выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!»,«Внимание!», «Марш!»;;выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.3. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** | 3 | 0 | 0 |  | разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:;1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;;3 — сохранение равновесия после броска;;выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Акробатическая комбинация** | 3 | 0 | 0 |  | составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Опорной прыжок** | 3 | 0 | 0 |  | выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Упражнения на гимнастической перекладине** | 2 | 0 | 0 |  | выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.8. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Танцевальные упражнения** | 1 | 0 | 0 |  | выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.9. | Модуль"Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 3 | 0 | 0 |  | выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.11. | Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 4.12. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 0 |  |  |  |  |  |  |
| 4.13. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Подвижные игры общефизической подготовки** | 1 | 0 | 0 |  | самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Технические действия игры баскетбол** | 6 | 0 | 0 |  | выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:;1. — стойка баскетболиста с мячом в руках;;
2. — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);;
3. — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;
 | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Технические действия игры волейбол** | 10 | 0 | 0 |  | выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:;1. — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);;
2. — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;;

выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:;1. — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;;
2. — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;;

выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Технические действия игры футбол** | 4 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;;разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| 4.18. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 4 | 0 | 0 |  | выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:;1. — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;;
2. — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;;
3. — перешагивание через планку стоя боком на месте;; 4 — перешагивание через планку боком в движении;;

5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | 47 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 16 | 0 | 0 |  | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/4/ |
| Итого по разделу | 16 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |

**Тематическое планирование учебного курса**

**Физическая культура 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Модуль Программы воспитания «Школьный урок» | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1. | Знания о физической культуре | становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 2.  | Способы самостоятельной деятельности | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | 3 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 3. | Оздоровительная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 4. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Гимнастика с основами акробатики* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий | 10 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 5. | Спортивно-оздоровительная физическая культураЛыжная подготовка | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни | 4 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 6. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Лёгкая атлетика* | проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | 11 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 7. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Подвижные и спортивные игры* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности | 22 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 8. | Прикладно-ориентированная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 16 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
|  |  |  | 68 |  |

Итого: 68 часов, физическая культура , 4 класс

**Тематическое планирование учебного курса**

**Физическая культура 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Модуль Программы воспитания «Школьный урок» | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1. | Знания о физической культуре | становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 2.  | Способы самостоятельной деятельности | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; | 3 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 3. | Оздоровительная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 1 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 4. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Гимнастика с основами акробатики* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время выполнения совместных учебных заданий | 10 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 5. | Спортивно-оздоровительная физическая культураЛыжная подготовка | стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни | 4 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 6. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Лёгкая атлетика* | проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | 11 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 7. | Спортивно-оздоровительная физическая культура*Подвижные и спортивные игры* | формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований. уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности | 22 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
| 8. | Прикладно-ориентированная физическая культура | проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели | 16 | ФГАОУ ДПО «Академия Минпросвещения России» |
|  |  |  | 68 |  |