

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска

«Средняя общеобразовательная школа № 212»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**начального общего образования**

**1-4 КЛАССЫ**

**(является частью раздела 2.1 ООП НОО)**

Новосибирск, 2023

# Физическая культура

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания МАОУ СОШ № 212.

**Пояснительная записка**

*Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»*

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.

*Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»*

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 позволяет 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 используются МАОУ СОШ № 220 исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, школа разработала своё содержание для модуля

«Прикладно-ориентированная физическая культура» и включила 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*

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины

«Физическая культура» в основной школе составляет 405 часов (три часа в неделю в каждом классе).

1 класс — 99 ч, 2 класс — 102 ч, 3 класс — 102 ч, 4 класс — 102 ч.

# Содержание учебного предмета «Физическая культура» 1 КЛАСС

***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.

1. **КЛАСС**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности****.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость,

гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

## Физическое совершенствование.

*Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

1. **КЛАСС**

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

## Физическое совершенствование.

*Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:

челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Теоретические упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Теоретические упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

1. **КЛАСС**

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

## Физическое совершенствование.

*Оздоровительная физическая культура*. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Теоретические упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные теоретические упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# Планируемые результаты освоения учебного предмета

**«Физическая культура»**

## 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 отражают 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.

К концу обучения у обучающегося формируются следующие универсальные учебные действия.

*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***

1. **КЛАСС**

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.

1. **КЛАСС**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

1. **КЛАСС**

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

1. **КЛАСС**

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* демонстрировать теоретические знания в плавании;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# Тематическое планирование по физической культуре 1 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п.** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Методы и формы обучения.**  **Характеристика деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| ***РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч.)*** | | | | |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой |  | *Тема «Что понимается под физической культурой»*  (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и  иллюстративного материала):  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 | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| ***РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2 ч.)*** | | | | |
| 2.1. | Режим дня школьника |  | *Тема «Режим дня школьника»* (беседа с учителем,  использование иллюстративного материала):  обсуждают предназначение режима дня, определяют  основные дневные мероприятия первоклассника и  распределяют их по часам с утра до вечера; | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с  помощью родителей) | ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (95 ч.)*** | | | | |
| ***РАЗДЕЛ 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 ч.)*** | | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические  процедуры |  | *Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры*» (беседа с учителем*,* использование видеофильмов и иллюстративного материала):  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.  *Тема «Осанка человека»* (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):  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 | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 3.2 | Осанка человека |  |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | силы отдельных мышечных групп).  *Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»* (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):  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). |  |
| ***РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (74 ч.)*** | | | | |
| *МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»* | | | | |
| 4.1. | Правила поведения на уроках физической  культуры |  | *Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»* (учебный диалог):  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.  *Тема «Исходные положения в физических упражнениях»*  (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  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).  *Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»*  (использование показа учителя, иллюстративного | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 4.2. | Исходные положения в физических  упражнениях |  |
| 4.3. | Строевые упражнения и организующие  команды на уроках физической культуры |  |
| 4.4. | Гимнастические упражнения |  |
| 4.5. | Акробатические упражнения |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | материала, видеофильмов):  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.  *Тема «Гимнастические упражнения»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  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 полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).  *Тема «Акробатические упражнения»* (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);  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. |  |
| *МОДУЛЬ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»* | | | | |
| 4.6. | Строевые команды в лыжной подготовке |  | *Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»* (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 4.7. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | шеренгу;  разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.  *Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом»* (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):  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, разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время  прохождения учебной дистанции. |  |
| *МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»* | | | | |
| 4.8. | Равномерное передвижение в ходьбе и  беге |  | *Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по  одному с изменением скорости передвижения с | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: |
| 4.9. | Прыжок в длину с места |  |
| 4.10. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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.  *Тема «Прыжок в длину с места»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  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 полуприседа 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.  *Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  наблюдают выполнение образца техники прыжка в  высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, | воспитательная работа в школе. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 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. |  |
| *МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»* | | | | |
| 4.11. | Подвижные и спортивные игры |  | *Тема «Подвижные игры»* (объяснение учителя, видеоматериал):  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. | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| ***РАЗДЕЛ 5. ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (18 ч.)*** | | | | |
| 5.1. | Развитие основных физических качеств  средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных |  | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей  физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-  педагогической |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | требований комплекса ГТО |  |  | направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в  школе. |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **99** |  |  |

**Тематическое планирование по физической культуре 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п.** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Методы и формы обучения.**  **Характеристика деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| ***РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч.)*** | | | | |
| 1.1. | История подвижных игр и соревнований у  древних народов |  | *Тема «История подвижных игр и соревнований у*  *древних народов»* (рассказ учителя, рисунки,  видеоролики):  обсуждают рассказ учителя о появлении  подвижных игр,  устанавливают связь подвижных игр с подготовкой  к трудовой и военной деятельности, приводят  примеры из числа освоенных игр;  обсуждают рассказ учителя о появлении первых  соревнований, связывают их появление с  появлением правил и судей, контролирующих их  выполнение;  приводят примеры современных спортивных  соревнований и объясняют роль судьи в их  проведении.  *Тема «Зарождение Олимпийских игр»* (рассказ  учителя на примере мифа о древнегреческом герое  Геракле, рисунки, видеоролики):  обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок  Геракла как причину проведения спортивных  состязаний;  готовят небольшие сообщения о проведении | ПРОвоспитание.  Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный ресурс.ПРО  воспитание:  воспитательная работа в школе. |
|  |  |  |
| 1.2.  Зарождение Олимпийских игр | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | современных Олимпийских игр в Москве и Сочи  (домашняя работа учащихся) |  |
| ***РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (6 ч.)*** | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие. Дневник наблюдений по физической культуре.  Физические качества |  | *Тема «Физическое развитие*» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):  знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);  наблюдают за образцами способов измерения длины и массы обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);  составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти.  *Тема «Физические качества»* (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):  знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;  устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.  *Тема «Сила как физическое качество»* (рассказ и  образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): | ПРОвоспитание.  Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный ресурс.ПРО  воспитание:  воспитательная работа в школе. |
| 2.2. | Сила как физическое качество |  |
| 2.3. | Быстрота как физическое качество |  |
| 2.4. | Выносливость как физическое качество |  |
| 2.5. | Гибкость как физическое качество |  |
| 2.6. | Развитие координации движений. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);  разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);  наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);  *Тема «Быстрота как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);  разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);  наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;  обучаются навыку измерения результатов  выполнения тестового упражнения (работа в парах); |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.  *Тема «Выносливость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 66 знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений):  разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);  наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;  обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты  в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.  *Тема «Гибкость как физическое качество»*  (рассказ и образец действий учителя, |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | иллюстративный материал, видеоролики):  знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);  разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);  наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;  *Тема «Развитие координации движений»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);  наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;  осваивают навык измерения результатов  выполнения тестового упражнения (работа в парах); |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.  *Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»* (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):  знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития;  составляют таблицу индивидуальных показателей измерения четвертям (по образцу);  проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают  различия между ними по каждой учебной четверти. |  |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94 ч.)*** | | | | |
| ***РАЗДЕЛ 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (2 ч.)*** | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма |  | *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):  знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;  разучивают приёмы закаливания при помощи | ПРОвоспитание.  Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный ресурс.ПРО  воспитание:  воспитательная работа в школе. |
| 3.2 | Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | обтирания (имитация):   1. — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2. — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3. — обтирание спины (от боков к середине); 4. — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5. — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).   *Тема «Утренняя зарядка»* (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки): наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;  записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;  разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);  разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.  *Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»* (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): 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). |  |
| ***РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (68 ч.)*** | | | | |
| *МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»* | | | | |
| 4.1. | Правила поведения на уроках гимнастики  и акробатики |  | *Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.  *Тема «Строевые упражнения и команды»* (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):  обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;  разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);  обучаются передвижению в колонне по одному с | ПРОвоспитание.  Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный ресурс.ПРО  воспитание:  воспитательная работа в школе. |
| 4.2. | Строевые упражнения и команды |  |
| 4.3. | Гимнастическая разминка |  |
| 4.4. | Упражнения с гимнастической скакалкой |  |
| 4.5. | Упражнения с гимнастическим мячом |  |
| 4.6 | Танцевальные движения |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».  *Тема «Гимнастическая разминка»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);  знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;  наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;  записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).  *Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):  разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;  разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).  *Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | (рассказ и образец выполнения упражнений  учителя, иллюстративный материал). |  |
| *МОДУЛЬ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»* | | | | |
| 4.7. | Правила поведения на занятиях лыжной  подготовкой |  | *Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;  изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;  анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.  *Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);  выполняют передвижение двухшажным | ПРОвоспитание.  Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный ресурс.ПРО  воспитание:  воспитательная работа в школе. |
| 4.8. | Передвижение на лыжах двухшажным  попеременным ходом |  |
| 4.9. | Спуски и подъёмы на лыжах |  |
| 4.10. | Торможение лыжными палками и падением на бок |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | попеременным ходом. |  |
| *МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»* | | | | |
| 4.11. | Правила поведения на занятиях лёгкой  атлетикой |  | *Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.  *Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»* (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):  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).   *Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»* (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):  разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:   1. — толчком двумя ногами по разметке; 2. — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3. — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4. — толчком двумя ногами с места и касанием | ПРОвоспитание.  Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный ресурс.ПРО  воспитание:  воспитательная работа в школе. |
| 4.12. | Броски мяча в неподвижную мишень |  |
| 4.13. | Сложно координированные прыжковые  упражнения |  |
| 4.14. | Прыжок в высоту с прямого разбега |  |
| 4.15. | Сложно координированные передвижения  ходьбой по гимнастической скамейке |  |
| 4.16. | Сложно координированные беговые упражнения |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | рукой подвешенных предметов;  5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. *Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;  разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;  обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;  обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;  выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.  *Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):  наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке,  анализируют и обсуждают их трудные элементы. |  |
| *МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»* | | | | |
| 4.17. | Подвижные и спортивные игры |  | *Тема «Подвижные игры»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):  наблюдают и анализируют образцы технических  действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; | ПРОвоспитание.  Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);  разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);  разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;  наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные  элементы и уточняют способы их выполнения. | ресурс.ПРО воспитание:  воспитательная работа в школе. |
| ***РАЗДЕЛ 5. ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (24 ч.)*** | | | | |
| 5.1. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр |  | *Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»* (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):  знакомятся с правилами соревнований по  комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение | ПРОвоспитание.  Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности.  Электронный  образовательный |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);  разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:   1. — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2. — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3. — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4. — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).   *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям  комплекса ГТО. | ресурс.ПРО воспитание:  воспитательная работа в школе. |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **102** |  |  |

# Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п.** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Методы и формы обучения.**  **Характеристика деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| ***РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 ч.)*** | | | | |
| 1.1. | Физическая культура у древних народов |  | *Тема «Физическая культура у древних народов*»  (рассказ учителя с использованием  иллюстративного материала, учебный диалог):  обсуждают рассказ учителя и рассматривают  иллюстрации о физической культуре народов,  населявших территорию России в древности,  анализируют её значение для подготовки  молодёжи к трудовой деятельности;  знакомятся с историей возникновения первых  спортивных соревнований и видов спорта,  сравнивают их с современными видами спорта,  приводят примеры их общих и отличительных  признаков. | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| ***РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (4 ч.)*** | | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений |  | *Тема «Виды физических упражнений»* | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 2.2. | Измерение пульса на уроках физической  культуры |  | (объяснение учителя с использованием  иллюстративного материала и видеороликов, |
|  |  |  |
| 2.3.  Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | | учебный диалог): |
| знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их  предназначение для занятий физической |
| культурой; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;  выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;  выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки  (упражнения из базовых видов спорта). |  |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (95 ч.)*** | | | | |
| ***РАЗДЕЛ 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (2 ч.)*** | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма |  | *Тема «Закаливание организма»* (объяснение  учителя с использованием иллюстративного  материала и видеороликов):  знакомятся с правилами проведения  закаливающей процедуры при помощи  обливания, особенностями её воздействия на  организм человека, укрепления его здоровья;  разучивают последовательность приёмов  закаливания при помощи обливания под душем,  способы регулирования температурных и  временных режимов;  составляют график проведения закаливающих  процедур, заполняют параметры временных и  температурных режимов воды в недельном цикле  (с помощью родителей);  проводят закаливающие процедуры в  соответствии с составленным графиком их  проведения.  *Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 3.2  Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика | |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):  обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;  разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);  выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса  после физической нагрузки. |  |
| ***РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (69 ч.)*** | | | | |
| *МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»* | | | | |
| 4.1. | Строевые команды и упражнения |  | *Тема «Строевые команды и упражнения»* (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):  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:   1. — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2. — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3. — «Класс, на свои места приставными шагами, | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 4.2. | Лазанье по канату |  |
| 4.3. | Передвижения по гимнастической  скамейке |  |
| 4.4. | Передвижения по гимнастической стенк**е** |  |
| 4.5. | Прыжки через скакалку |  |
| 4.6 | Ритмическая гимнастика |  |
| 4.7. | Танцевальные упражнения |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | шагом марш!»;  разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:   1. — «В колонну по три налево шагом марш!»; 2. — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».   *Тема «Лазанье по канату»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):  наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;  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); разучивают технику лазанья по канату (по фазам  движения и в полной координации). |  |
| *МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»* | | | | |
| 4.8. | Прыжок в длину с разбега |  | *Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и  образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности. |
| 4.9. | Броски набивного мяча |  |
| 4.10. | Беговые упражнения повышенной |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | координационной сложности |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:   1. — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2. — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3. — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4. — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;   выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.  *Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения  отдельных его фаз и элементов. | Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| *МОДУЛЬ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»* | | | | |
| 4.11. | Передвижение на лыжах одновременным  двухшажным ходом |  | *Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»* (объяснение и образец | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической |
| 4.12. | Повороты на лыжах способом |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | переступания |  | учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;  разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:   1. — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2. — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3. — двухшажный ход в полной координации. *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):   наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;  выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;  выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.  *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  наблюдают и анализируют образец торможения  плугом, уточняют элементы техники, | направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 4.13. | Повороты на лыжах способом переступания |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | особенности их выполнения;  выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона. |  |
| *МОДУЛЬ «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»* | | | | |
| 4.14. | Плавательная подготовка (теория) |  | *Тема «Плавательная подготовка»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;  рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники. | ПРОвоспитание.  Внеурочная деятельность психолого-  педагогической направленности. Электронный образовательный ресурс.ПРО воспитание:  воспитательная работа в школе. |
| *МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»* | | | | |
| 4.15. | Подвижные игры с элементами  спортивных игр |  | *Тема «Подвижные игры»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):  наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);  разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных  игр с техническими действиями игры баскетбол; | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 4.16. | Спортивные игры |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);  разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;  наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия,  выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. |  |
| ***РАЗДЕЛ 5. ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (24 ч.)*** | | | | |
| 5.1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр |  | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **102** |  |  |

**Тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п.** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Методы и формы обучения.**  **Характеристика деятельности обучающихся** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| ***РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 ч.)*** | | | | |
| 1.1. | Из истории развития физической культуры  в России |  | *Тема «Из истории развития физической культуры в России»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала,  видеороликов):  обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;  обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;  обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.  *Тема «Из истории развития национальных видов спорта»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в  них общие признаки и различия, готовят | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | небольшой доклад (сообщение) о развитии  национальных видов спорта в своей республике, области, регионе. |  |
| ***РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 ч.)*** | | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка |  | *Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки):  обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;  устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;  выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):   1. — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2. — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с   восстановления; | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 2.2. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма |  |
| 2.3. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической  подготовленности |  |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 3 — основываясь на показателях пульса,  устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. |  |
| ***ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (95 ч.)*** | | | | |
| ***РАЗДЕЛ 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (2 ч.)*** | | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки |  | *Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»* (иллюстративный материал, видеоролики):  выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины, на предупреждение развития сутулости, для снижения массы тела. | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 3.2 | Закаливание организма |  |
| ***РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (69 ч.)*** | | | | |
| *МОДУЛЬ «ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ»* | | | | |
| 4.1. | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических  упражнений |  | *Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;  разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.  *Тема «Акробатическая комбинация»*  (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики). | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 4.2. | Акробатическая комбинация |  |
| 4.3. | Опорной прыжок |  |
| 4.4. | Упражнения на гимнастической  перекладине |  |
| 4.5. | Танцевальные упражнения |  |
| *МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»* | | | | |
| 4.6. | Предупреждение травм на занятиях лёгкой |  | *Тема «Предупреждение травм на занятиях* | ПРОвоспитание. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | атлетикой |  | *лёгкой атлетикой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления,  приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);  разучивают правила профилактики травматизма и  выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. | Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 4.7. | Упражнения в прыжках в высоту с разбега |  |
| 4.8. | Беговые упражнения |  |
| 4.9. | Метание малого мяча на дальность |  |
| *МОДУЛЬ «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА»* | | | | |
| 4.10. | Предупреждение травм на занятиях  лыжной подготовкой |  | *Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):  обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. *Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»* (учебный диалог, образец  учителя, иллюстративный материал, видеоролик). | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 4.11. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом |  |
| *МОДУЛЬ «ПЛАВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА»* | | | | |
| 4.12. | Предупреждение травм на занятиях в  плавательном бассейне |  | *Тема «Предупреждение травм на занятиях в*  *плавательном бассейне»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности. |
| 4.13. | Плавательная подготовка (теория) |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения.  разучивают правила профилактики травматизма. *Тема «Плавательная подготовка»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):  наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её  элементы и способы их выполнения. | Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| *МОДУЛЬ «ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»* | | | | |
| 4.14. | Предупреждение травматизма на занятиях  подвижными играми |  | *Тема «Подвижные игры»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):  наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);  разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических  действий игры футбол, выделяют трудные | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в школе. |
| 4.15. | Подвижные игры общефизической  подготовки |  |
| 4.16. | Технические действия игры волейбол |  |
| 4.17. | Технические действия игры баскетбол |  |
| 4.18. | Технические действия игры футбол |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);  разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;  наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия,  выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. |  |
| ***РАЗДЕЛ 5. ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (24 ч.)*** | | | | |
| 5.1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и  спортивных игр |  | *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | ПРОвоспитание. Внеурочная деятельность психолого-педагогической направленности.  Электронный  образовательный  ресурс.ПРО воспитание: воспитательная работа в  школе. |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | **102** |  |  |