**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение "Гимназия №2 г. Орска**

**МОАУ "Гимназия № 2 г. Орска"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО Методическим объединением учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Руководитель МО ( Симонова Н.П. ) Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_"   20\_\_\_ г. | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ( Иванченко С.В. ) Протокол №\_\_\_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_"   20\_\_\_ г. | УТВЕРЖДАЮ  директор гимназии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ( Кривощекова Н.В. ) Приказ №\_\_\_\_\_\_\_ от "\_\_\_\_"   20\_\_\_ г. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  **учебного предмета**  **«Физическая культура»**  **Для 1-4 классов**  **начального общего образования**  **на 2023-2024 учебный год** |  |
|  |  |  |

Составитель: Иванченко Светлана Викторовна

учитель начальных классов

г. Орск 2023г.

**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 содержанияобразовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья. 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 укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни. 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 обра-зования 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.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные резуль- таты 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. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405  ч (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».**

**1класс.(99 часов)**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры. Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Права на проведение Олимпийских игр. Олимпийские игры в России.

**Физические упражнения**

**Упражнения по видам разминки**

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцахс выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.**

Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

**Подводящие упражнения**

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

**Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом** Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо,  — перед собой, сложенной вдвое  — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

**Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений** Равновесие («эшапе»)  — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на 45°. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны. Освоение танцевальных шагов: «полечка», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»).

**Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

Музыкально-сценические игры: «Веселю свою игрушку», «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Бабочка», «Танцуем вместе», «Весёлый круг», «Танцуем сказку». Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. **Организующие команды и приёмы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В  две шеренги становись».

**2 класс (102 ч.)**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования.

**Упражнения по видам разминки**

**Общая разминка.**

Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»).

**Партерная разминка.**

Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов; упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью; упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»), упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»); упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»).

**Разминка у опоры.**

Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе)  — вытянуть колени  — подняться на полупальцы  — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и «шене». Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону). **Подводящие упражнения, акробатические упражнения**

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

**Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом** Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое,  — перед собой, ловля скакалки («эшапе»). Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом.

**Комбинации упражнений.**

Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Примеры

Исходное положение: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой)  — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд)  — шаг вперёд с поворотом тела на 360°  — ловля мяча  — исходное положение. Исходное положение  — кувырок вперёд  — «берёзка»  — выход из «берёзки» кувырком назад.

**Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений**

Плавательная подготовка Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания. Основная гимнастика Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение способом «плуг».

**Игры и игровые задания, спортивные эстафеты**

Игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Организующие команды и приёмы Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

**3 класс (102 ч.)**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные группы мышц человека. Эластичность мышц. Развитие подвижности суставов. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе. Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений. Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования: общеразвивающие, спортивные, профилактические. Подбор и демонстрация комплекса упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей. Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

**Организующие команды и приёмы**

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Выполнение освоенных упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. Выполнение упражнений на развитие отдельных мышечных групп (спины, живота, плечевого пояса, плеча, предплечья, кисти, таза, бедра, голени, стопы). Выполнение упражнений с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные). Выполнение серии поворотов и прыжков, в том числе через вращающуюся скакалку. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещения и бег на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание. Виды спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Освоение плавания на дистанцию не менее 25  метров. Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

**4 класс (102 ч.)**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор). Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам. Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет и игровых заданий. Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Выполнение комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов. Выполнение гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса). Выполнение гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста. Освоение гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, грудных мышц: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища: лёжа на полу, ноги прямо, опираются на носки, руки упираются ладонями в пол, медленно поднять корпус вверх, вытянув руки в локтях, медленно повернуть голову в сторону, пытаясь увидеть свои стопы, вернуться в исходное положение, то же в другую сторону. Акробатические упражнения: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Плавание различными спортивными стилями на время и дистанцию (на выбор). Освоение правил вида спорта (на выбор), минимальный возраст начала занятий которым (в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по данному виду спорта) 6 или 8 лет, и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещения и бег на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание. Выполнение показательных упражнений (на выбор).

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования.**

В  соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями. В  составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности. Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

**1)  Познавательные универсальные учебные действия,** отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств; — классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2)  Коммуникативные универсальные учебные действия,** отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; — конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3)  Регулятивные универсальные учебные действия,** отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни; — проявлять волевуюсаморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. В  составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяют: полученные знания, освоенные обучающимися умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» и сенситивного периода развития детей возраста начальной школы виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях. В  состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения: — гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; — игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и  т.  п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и  т.  п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К  последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

**1 класс**

1)  Знания о физической культуре:

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

2)  Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями на материале основной гимнастики:

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения со стандартными значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных ролевых играх с заданиями на выполнение движений под музыку, изображение движением или гимнастическим упражнением (элементом гимнастического упражнения) типовых движений одушевлённых предметов; выполнять игровые задания; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

**3)  Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать технику выполнения физических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на эффективное развитие физических качеств (гибкость, координация), увеличение подвижности суставов и эластичности мышц;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны на 90°; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 90° в обе стороны);

— осваивать способы игровой деятельности.

**2 класс**

**1)  Знания о физической культуре:**

— описывать технику выполнения изученных гимнастических, акробатических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития своих физических качеств: гибкости, координации, быстроты;

— кратко излагать историю рождения Олимпийских игр и развития олимпийского движения, физической культуры; излагать общее представление о ГТО; характеризовать умение плавать, выполнять общеразвивающие гимнастические упражнения как жизненно важный навык человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием.

**2)  Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениям, в том числе упражнениями основной гимнастики:

— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастные категории для их эффективного развития; — принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе выполняемой игры.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

**3)  Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать физические упражнения на развитие координационно-скоростных способностей; — осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— осваивать технику плавания различными спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);

— демонстрировать универсальные умения ходьбы на лыжах, специальные физические упражнения из программы начальной подготовки по видам спорта (на выбор).

**3 класс**

**1)  Знания о физической культуре:**

— представлять и описывать структуру международного олимпийского движения в мире, структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

— выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснить связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

— представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

— описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

— формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

— называть сенситивные периоды эффективного развития следующих физических качеств: гибкости, координации, быстроты; силы; выносливости;

— характеризовать показатели физического развития;

— различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота);

— выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**2)  Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

— самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

— организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

— проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

— составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

— выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

**3)  Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

— осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями: брасс, кроль на спине, кроль;

— осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений с элементами акробатики для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важные навыки двигательной деятельности человека, такие как построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; умения выполнять перекаты, повороты, прыжки и  т.  д.;

— проявлять физические качества: гибкость, координацию  — и демонстрировать динамику их развития;

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) и улучшать показатели времени при плавании на определённое расстояние и скорость;

— осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с элементами подводящих упражнений с использованием гимнастических предметов (мяч, скакалка) и без их использования; — осваивать универсальные умения при выполнении серии поворотов на 90° и 180°; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

— осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**4 класс**

**1)  Знания о физической культуре:**

— определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

— называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

— понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

— формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

— характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

— знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

— определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

— определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

— различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);

— называть виды спорта, которыми согласно государственному стандарту спортивной подготовки могут начинать заниматься дети в возрасте от 6  лет.

**2)  Способы физкультурной деятельности:**

— составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

— измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

— объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

— общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

— моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и  т.  д.;

— составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

**3)  Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

— моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей; — осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений; — осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры  — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

— принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

— осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

— осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности; — осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

— проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности, специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

— различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

— осваивать технику выполнения упражнений основной гимнастики на развитие силы;

— осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

— осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания, выполнять плавание на время и определённую дистанцию;

— описывать и демонстрировать технику специальных физических упражнений начальной подготовки по видам спорта (на выбор);

— описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

— выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

— соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

— демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

— демонстрировать технику прыжков толчком с одной ноги (попеременно), колено вперёд, разножка; технику поворотов (в разные стороны) на 180° и 360°, технику равновесия (попеременно на каждой ноге)

— нога вперёд, назад, в сторону;

— осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат / полушпагат, мост (из различных положений по выбору), стойка на руках);

— осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

— моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;

— моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

— осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

— осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

— осваивать технические действия из спортивных игр.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **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** | 2 | 0 | 1 |  | 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/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 2 | 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/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 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/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 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/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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/ |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 7 | 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/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 9 | 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); | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 8 | 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; | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 6 | 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 полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону); | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Акробатические упражнения** | 6 | 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; | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Строевые команды в лыжной подготовке** | 4 | 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; | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **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; | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 5 | 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); | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 7 | 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 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; | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 6 | 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; | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 7 | 0 | 0 |  | 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; | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 71 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста**  **показателей физических качеств к**  **нормативным требованиям комплекса ГТО** | 18 | 0 | 0 |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Устный опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 18 |  | | | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количествочасов** | | | **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** | 1 | 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; ; | Устныйопрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 1 | 0 | 0 |  | готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся); | Устныйопрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 1.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); ; | Устный опрос ; Самооценка с  использованием«Оценочного листа» ; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Физические качества** | 1.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные  двигательные, спортивные и трудовые действия; ; | Самооценка с  использованием«Оценочного листа» ; | https://resh.edu.ru/ |
| 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 ; Самооценка с  использованием«Оценочного листа» ; | https://resh.edu.ru/ |
| 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 ; Самооценка с  использованием«Оценочного листа» ; | https://resh.edu.ru/ |
| 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 ; Самооценка с  использованием«Оценочного листа» ; | https://resh.edu.ru/ |
| 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 ; Самооценка с  использованием«Оценочного листа» ; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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);; | Устныйопрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; | Практическаяработа ; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 |  | 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; ; | Практическаяработа ; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 0.5 | 0 | 0 |  | наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; ;  разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); ; | Устныйопрос ;Практическая работа ; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | 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); | Устныйопрос ;Практическая работа ; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 1 | 0 | 0 |  | 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; | Устныйопрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строевыеупражнения и команды** | 6 | 0 | 1 |  | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ;  разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ;  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 поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; ;  обучаются передвижению в колонне по одному с 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!»; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическаяразминка** | 4 | 0 | 0 |  | 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); | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с**  **гимнастическойскакалкой** | 4 | 0 | 0 |  | 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); | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с**  **гимнастическиммячом** | 4 | 0 | 1 |  | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; ;  обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; ;  разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;  обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; ;  обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; ;  составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и  демонстрируют его выполнение; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальныедвижения** | 4 | 0 | 0 |  | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; ;  разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); ; | Устныйопрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* **Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой** | 1 | 0 | 0 |  | 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; ; | Устныйопрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* **Передвижение на**  **лыжах двухшажным попеременным ходом** | 4 | 0 | 1 |  | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы  передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; ;  разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной  скоростью передвижения; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.9. | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* **Спуски и подъёмы на лыжах** | 4 | 0 | 1 |  | наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ;  наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; ;  обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); ; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; ;  разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации); | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.10 | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* **Торможение лыжными палками и падением на бок** | 3 | 0 | 1 |  | наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время  передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; ;  разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;  наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; ;  разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; ; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.11. | *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; | Устныйопрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень** | 4 | 0 | 1 |  | 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).; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 4 | 0 | 1 |  | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: ;  толчком двумя ногами с поворотом в стороны; ;  толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким  приземлением.; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 3 | 0 | 1 |  | наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; ;  разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; ;  выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической**  **скамейке** | 3 | 0 | 1 |  | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; ;  разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; ;  разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; ;  разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); ;  разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки; | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые**  **упражнения** | 4 | 0 | 1 |  | наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;  выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);;  выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); ;  выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической  перекладиной); | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные*  *игры".* **Подвижные игры** | 14 | 0 | 0 |  | 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); ; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; ;  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;;  разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; ;  разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении; | Практическаяработа ; Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 68 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 24 | 0 | 4 |  | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение 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; | Устный опрос ; Практическая  работа ;  Тестирование; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 24 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 16 |  | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **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** | 1 | 0 | 0 |  | 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; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 1 | 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/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей  жизнедеятельности;; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 1 | 0 | 0 |  | устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе  самостоятельных занятий физической подготовкой;; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; ; | Зачет; | https://resh.edu.ru/ |
| 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):; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 1 | 0 | 0 |  | выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: ; | Практическая работа ; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 1 | 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/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Предупреждение травм при выполнении**  **гимнастических и акробатических упражнений** | 2 | 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/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация** | 2 | 0 | 0 |  | Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; ; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок** | 3 | 0 | 0 |  | выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине** | 4 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; ;  знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу,  разноимённый); ;  выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными  способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;  разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: ;  1 — подъём в упор с прыжка; ;  2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 5 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют  особенности выполнения его основных движений;;  разучивают движения танца, стоя на месте:;  1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; ;  3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд- в сторону;;  выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: ;  1—4 — небольшие подскоки на месте; ;  5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;;  6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;;  7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;;  8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; ;  выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 4 | 0 | 0 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 5 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); ;  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; ;  выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** | 6 | 0 | 0 |  | наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; ; 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; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** | 4 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;;  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;  ; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.10. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом** | 5 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами  передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; ; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.12. | *Модуль "Плавательная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.13. | *Модуль "Плавательная подготовка".* **Плавательная подготовка** | 2 | 0 | 0 |  | наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; ; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*  **Подвижные игры общефизической подготовки** | 5 | 0 | 0 |  | разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; ; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол** | 7 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; ; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол** | 7 | 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; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.18. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры футбол** | 9 | 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; | Устный  опрос ; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 75 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрирация приростов в показателях физических качеств к**  **нормативным требованиям комплекса ГТО** | 19 | 0 | 3 |  | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа ; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 19 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 5 |  | | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**   
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ** https://resh.edu.ru/

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ** https://resh.edu.ru/