

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
1 класс**

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.

2 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 поочередно 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.

3 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 физкультурминутки 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 противходом; 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. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. 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.

4 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. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные 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»

Освоение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

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.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями

из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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.

2 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, перекачиванию;
- 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.

3 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.

4 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 проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 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 с указанием количества академических часов, отводимых на освоения каждой темы
учебного предмета «Физическая культура»
1класс (2часа в неделю, итого 66часов)**

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Деятельность учителя с учётом программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	1. Понятие «физическая культура».	1	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.	Тема « <i>Что понимается под физической культурой</i> » (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.	создание необходимых предпосылок к самостоятельным физкультурным занятиям учащихся; • повышение физической грамотности школьников; • стимулирование положительной мотивации к физической культуре; • формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков; • формирование умений, дающих возможность правильно построить свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль; • развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое воспитание.	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Способы самостоятельной деятельности	2. Режим дня.	1	Режим дня, правила его составления и соблюдения	Тема « <i>Режим дня школьника</i> » (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): - обсуждают предназначение	установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

сти				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).	позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;	
Физическое совершенствование (92 ч). <i>Оздоровительная физическая культура</i>	3. Личная гигиена и гигиенические процедуры. 4. Осанка человека. 5. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	3	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминутки и утренней зарядки.	Тема « <i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i> » (беседас 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 « <i>Осанка человека</i> » (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;	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; - применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/

				<p>- разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). Тема «<i>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</i>» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):</p>	<p>- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;</p>	
<p><i>Спортивная о-здоровительная физическая культура (48 ч.)</i> Гимнастика с основами акробатики и</p>	<p>6.Правила поведения на уроках физической культуры 7.Исходные положения в физических упражнениях: стойки. 8.Исходные положения в физических упражнениях: упоры. 9.Исходные положения в физических упражнениях: седы. 10.Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа. 11-12.Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.</p>	27	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. 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</p>	<p>Тема «<i>Правила поведения на уроках физической культуры</i>»(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 «<i>Исходные положения в физических упражнениях</i>» (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</p>	<p>углубленное обучение базовым видам двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика, лыжный спорт, спортивные игры); •чаще использовать расчлененный метод; •использовать дифференцированный подход; • в обучении необходимо оптимально сочетать интенсивность движений и расслабление. Воспитание ктивности, самостоятельности и нравственно волевых черт личности. организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.</p>	<p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ Урок «Итоговый урок по разделу</p>

	<p>13-14.Строевые упражнения: повороты направо и налево.</p> <p>15-16.Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>17-18.Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.</p> <p>19-20.Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.</p> <p>21-22. Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>23-24.Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.</p> <p>25-26.Акробатические упражнения:</p>		<p>равномерной скоростью.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>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.</p>	<p>названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p> <p>Тема «<i>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Тема «<i>Гимнастические упражнения</i>» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) 		<p>«Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</p>
--	---	--	--	---	--	---

	<p>подъём ног из положения лёжа на животе.</p> <p>27-28. Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.</p> <p>29-30. Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.</p> <p>31-32. Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>					
Лыжная подготовка	<p>33-34. Строевые команды в лыжной подготовке.</p> <p>35-36. Основная стойка лыжника.</p> <p>37-38. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>39-40. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p> <p>41-42.</p>	12	<p>Переноска лыж к месту занятия.</p> <p>Основная стойка лыжника.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p>Тема «<i>Строевые команды в лыжной подготовке</i>» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</i>» (с использованием показа учителя,</p>	<p>формирование основ правильной техники выполнения жизненно важных двигательных умений и навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование умений, дающих возможность правильно построить свое самостоятельное занятие, дозировать нагрузку, применять адекватный метод воспитания физических качеств, осуществлять простейший самоконтроль; • развитие творческих способностей детей, духовное, нравственное и физическое воспитание. 	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</p> <p>Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ)</p>

	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. 43-44. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).			иллюстративного материала, видеофильмов):	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
Лёгкая атлетика	45.Равномерное передвижение в ходьбе. 46. Равномерное передвижение в беге. 47-48. Прыжок в длину с места. 49-50. Техники прыжка в высоту с прямого разбега. 51-52. Прыжок в высоту с прямого разбега.	8	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.	Тема « <i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i> » (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): - обучаются равномерной ходьбе в колонне 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;	совершенствовать естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.). больше внимания уделять укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки. •обязательно проводить подвижные игры. •обращать больше внимания на правильность и точность выполнения упражнений, •сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств. использовать такие методические приемы как взаимопомощь и страховка; •метод круговой тренировки.	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/

<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>53. Считалки для проведения совместных подвижных игр. 54. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега. 55. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей 56. Подвижные игры с бегом и прыжками</p>	<p>4</p>	<p>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.</p>	<p>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.</p>	<p>совершенствовать естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.). больше внимания уделять укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки. • обязательно проводить подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми. • обращать больше внимания на правильность и точность выполнения упражнений, • сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.</p>	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура</p>	<p>57. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега. 58. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 59. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания). 60. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. 61. Метание теннисного мяча в</p>	<p>10</p>	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми; - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; установление доверительных отношений между</p>	<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу</p>

	<p>цель.</p> <p>62. Эстафеты с мячами.</p> <p>63. Челночный бег.</p> <p>64. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.</p> <p>65. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.</p> <p>66. итоговая сдача нормативов</p>				<p>педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;</p> <p>- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p>	<p>«Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</p>
--	---	--	--	--	---	---