

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Мэрии Ярославля

средняя школа № 2

РАССМОТРЕНО

Укажите кем рассмотрено

Укажите должность

руководителя

ФИО

Протокол № номер

от "число" месяц год г.

СОГЛАСОВАНО

Укажите кем согласовано

(должность)

ФИО

Протокол № номер

от "число" месяц год г.

УТВЕРЖДЕНО

Укажите должность

ФИО

Приказ № номер

от "число" месяц год г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1013315)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Ермолаева Кристина Алексеевна

Учитель

Ярославль 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие

психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0.5		<p>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;</p> <p>проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;</p> <p>проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.</p>	Устный опрос;	<p>Урок «Как возникли первые соревнования» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</p> <p>Урок «Виды передвижения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</p> <p>Урок «Физические качества» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</p>
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Режим дня школьника	1	0	0.5		<p>обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;</p> <p>знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).</p>	Устный опрос;	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
------	----------------------------	---	---	-----	--	---	---------------	---

Итого по разделу		1						
------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0.5		<p>знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;</p> <p>знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.</p>	Устный опрос; Практическая работа;	Урок «Гигиена. Личная гигиена» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
------	---	---	---	-----	--	---	---------------------------------------	---

3.2.	Осанка человека	1	0	0.5		<p>знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	Урок «Учимся держать спину ровно» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
------	------------------------	---	---	-----	--	---	---------------------------------------	--

					<p>знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</p> <p>определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</p> <p>разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p>	<p>работа;</p>	
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0.5	<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>Урок «Режим дня, утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</p>

					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).		
Итого по разделу		3					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на	1	0	0.5	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в	Устный опрос; Практическая работа;	Урок "Правила поведения на уроке физической культуре" https://infourok.ru/prezentaciya-pravila-povedeniya-urokah-fk-5362329.html

	уроках физической культуры					спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	1		<p>знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</p> <p>наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</p> <p>разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p>	Устный опрос; Практическая работа;	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	7	0	2		<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</p> <p>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</p> <p>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	Урок «Строевая подготовка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Круговая тренировка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/

						разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	7	0	1		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; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие 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);	Устный опрос; Практическая работа;	Урок «Скакалка» (https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/)

						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).		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9	0	3		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; Практическая работа;	Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/ Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые	4	0	2		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;	Устный опрос; Практическая	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом»

	команды в лыжной подготовке					работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ Урок «Передвижение на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	0	3	<p>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</p> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</p> <p>разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</p> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж,</p>	Устный опрос; Практическая работа;	Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/

					<p>контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.</p>		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	2	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам»</p>

					<p>по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p>		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	0.5	<p>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);</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</p>
4.1 0	Модуль "Лёгкая	2	0	0.5	<p>наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега;</p>	<p>Устный опрос;</p>	<p>Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега»</p>

	атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега				<p>анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</p> <p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</p> <p>разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</p> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.1 1	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	4	0	2	<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</p> <p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» https://resh.edu.ru/subject/lesson/57</p>

					<p>организации и подготовки игровых площадок;</p> <p>обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</p> <p>играют в разученные подвижные игры;</p>		<p>52/start/189786/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>
Итого по разделу		51					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	5		<p>демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p> <p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</p> <p>Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</p> <p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» https://resh.edu.ru/subject/lesson/6120/start/100654/</p>

								<p>Урок «Подвижные игры на развитие координации» https://resh.edu.ru/subject/lesson/57/29/start/189826/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/57/41/start/189331/</p>
Итого по разделу	10							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	25					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		

1.	Наука и технологии. Беседа.	1	0	0.5		Устный опрос; Практическая работа;
2.	Понятие о физической культуре. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Режим дня, его содержание и правила выполнения.	1	0	0.5		Устный опрос; Практическая работа;
3.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать.	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
4.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двух-трех препятствий по разметкам. Движения рук и ног в беге. Подвижная игра «Вызов номера».	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
5.	Бег с ускорением от 10 до 15м. Понятие «короткая дистанция». Игра «Кто раньше, кто быстрее?».	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая

						работа;
6.	Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево). Бег (30м).	1	0	1		Практическая работа;
7.	Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах. Подвижная игра «Самый ловкий».	1	0	1		Практическая работа;
8.	Спрыгивание и запрыгивание. Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту с места. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
9.	Техника выполнения прыжка в высоту с небольшого разбега (3-4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку. Эстафеты на основе прыжковых упражнений.	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
10.	Броски большого мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая

	положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Названия метательных снарядов.					работа;
11.	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест» и др.	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
12.	Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки».	1	0	1		Практическая работа;
13.	Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Подвижные игры "Сядь и встань", "Птица и клетка".	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
14.	Построение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Подвижная игра «Не ошибись!».	1	0	1		Практическая работа;

15.	Развитие скоростно-силовых способностей ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	0	1		Практическая работа;
16.	Построение в круг, по звеньям. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Пройти бесшумно».	1	0	1		Практическая работа;
17.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	0	1		Практическая работа;
18.	Закрепление и совершенствование навыков бега. Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки-догонялки».	1	0	1		Практическая работа;
19.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Разновидная ходьба и бег. Игра «Запрещенное движение».	1	0	0.5		Устный опрос; Практическая работа;
20.	Развитие координационных способностей. Ходьба на гимнастической скамейке с соском, согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа;

21.	Развитие координационных способностей. Разновидность прыжков на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Салки в лесу», «Мышеловка».	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
22.	Развитие равновесия. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перешагивание через набивные мячи.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
23.	ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение упражнений на гибкость в положении сидя\лёжа. Разучивание наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
24.	Развитие силовых способностей. Разновидность ходьбы и бега. Круговая тренировка, состоящая из пяти станций с длительностью 15 секунд. Отдых после каждой станции 30 секунд. Всего кругов 3.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
25.	ОРУ с гимнастической палкой. Выполнение	1	0	0.75		Устный опрос;

	упражнений на растяжку в положении сидя. Разучивание поднимание туловища из положения лёжа на спине.					Практическая работа;
26.	Развитие координационных способностей. Разучивание стойки на лопатках с сопровождением учителя. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров».	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
27.		1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
28.		1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
29.	Развитие гибкости. Выполнение гимнастического моста из положения лёжа на спине с сопровождением учителя. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

30.	Развитие силовых способностей. ОРУ без предметов в движении. Разучивание сгибания и разгибания рук в упоре лежа на гимнастической скамейке; на коленках. Игра «Чай-чай выручай».	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
31.	Развитие силовых способностей. ОРУ с гантелями. Разучивание поднимания прямых\согнутых ног на 90 ° в висе на шведской стенке.	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
32.	ОРУ в парах без предметов. Опробование акробатической комбинации: ласточка, упор лежа на живот, поворот в положении лежа на спине, выполнить стойку на лопатках, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на живот, прыжок с опорой на руки в упоре присев, встать.	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
33.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	1	0	0.25		Устный опрос; Практическая работа;

	Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности по лыжной подготовке.					
34.	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы легких. Комплексы упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	0	0.5		Устный опрос; Практическая работа;
35.	Надевание и переноска лыж. Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг.	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
36.	Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Развитие координации. Игра «Самокат».	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;

37.	Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Развитие координации. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?».	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
38.	Скользящий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки». Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Скользящий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Развитие выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	0	1		Практическая работа;
41.	Подъем по склону «лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа;

42.	Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 10 мин. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Развитие координации. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Прохождение дистанции 1км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с отдельным стартом на дистанцию 250м. Развитие выносливости.	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
46.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
47.	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Игра	1	0	1		Практическая работа;

	«Охотники и утки», «Не давай мяч водящему».					
48.	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	0	1		Практическая работа;
49.	Подвижные игры на основе баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	0	1		Практическая работа;
50.	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу».	1	0	1		Практическая работа;
51.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. Ведение мяча по прямой в шаге, техника броска мяча в цель.	1	0	0.5		Устный опрос; Практическая работа;
52.	Прыжки и прыжковые упражнения. Овладение элементарными умениями в ловле и бросках. Подвижные игры с мячом "Борьба за мяч", "Гонка мяча по кругу".	1	0	1		Практическая работа;

53.	Метание малого мяча с места на дальность отскока от пола и от стены. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	1	0	1		Практическая работа;
54.	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м) с расстояния 3-4 м. Метание на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в цель».	1	0	1		Практическая работа;
55.	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	0	1		Практическая работа;
56.	Способы прыжков. Спрыгивание и запрыгивание на опору высотой до 45см. Прыжки через большую скакалку.	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
57.	Техника выполнения прыжка в длину (с места, с высоты до 30см). Подвижная игра «Прыгающие воробушки, мышеловка».	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;

58.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Техника приземления. Игра «Лисы и куры».	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
59.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Выносливость в беге до 4 минут. Игры по выбору учащихся.	1	0	0.5		Устный опрос; Практическая работа;
61.	Равномерный медленный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением. Совершенствование бега 150м на время.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Старты из различных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая

	дистанции (30м). Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.					работа;
63.	Челночный бег 3*5м. Соревнования в беге 30м. Эстафеты с использованием беговых упражнений. Игра «Запрещенное движение».	1	0	1		Практическая работа;
64.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по подвижным играм. Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
65.	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1		Практическая работа;
66.	Техника выполнения прыжков на скакалке. Подвижная игра «К своему флажку». Рекомендации на лето.	1	0	0.75		Устный опрос; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	56		

