Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №2 с.Каликино   
Добровского муниципального района Липецкой области

**Рабочая программа**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для начального общего образования.**

**Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)**

Составители:

учителя начальных классов

2023

1. ​**Содержание учебного предмета**

**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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. 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.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

* 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 обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия**:

* 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 обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

* 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* 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**

**1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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 **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

**3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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 **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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 обучающегося);
* 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.

1. **Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Коли-чество часов | Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | 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. Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;  устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб  учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.  Воспитание культуры общения на уроке.  Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.  Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов. | 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/> |
|  | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
|  | Личная гигиена и гигиенические процедуры. | 1 | Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/> |
|  | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики | 1 | Урок «Закаливание» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/> |
|  | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 1 | Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> |
|  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения дляфизкультминуток и утренней зарядки. | 1 | Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
|  | **Гимнастика с основами акробатики**.  Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. | 1 |  | Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/>  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 «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/> |
|  | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 | Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.; привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;  Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов. |
|  | Исходные положения в физических упражнениях. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | 1 |
|  | Исходные положения в физических упражнениях. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 |
|  | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |
|  | Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись» | 1 |
|  | Отработка наыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись» | 1 |  |
|  | Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) | 1 |  |
|  | Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 |  |  |
|  | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку | 1 |  |  |
|  | Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно | 1 |  |  |
|  | Перекат мяча по полу, по рукам | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | 1 |  |  |
|  | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры.**  Подвижные и спортивные игры Беседа о правилах техники безопасности во время игровых занятий. Подвижные эстафеты. | 1 |  | Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр»(РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/> |
|  | Считалки для самостоятельной  организации подвижных игр | 1 |  |  |
|  | Подвижные эстафеты с мячами. Развитие ловкости и координации. | 1 |  | Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/> |
|  | Общеразвивающие упражнения с мячами. Передача мяча по кругу. Игра «День, ночь». Развитие координации. | 1 |  |
|  | Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч». |  |  |  |
|  | Подвижные игры разных  народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |  |  |
|  | Обучение ловле мяча. Игра «Слушай сигнал!». Развитие быстроты. | 1 |  |  |
|  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте Игра «Гонка мячей» | 1 |  |  |
|  | **Лыжная подготовка.**  ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. | 1 | Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека | Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/>  Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/>  Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/>  Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/>  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/> |
|  | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. | 1 |
|  | Строевые команды в лыжной подготовке | 1 |
|  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок | 1 |
|  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 |
|  | Повороты переступанием на лыжах с палками | 1 |  |
|  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |  |
|  | Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом | 1 |  |
|  | **Лёгкая атлетика.**  Правила безопасности на уроке легкой атлетики Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;  Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;  Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов. | 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/> |
|  | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Техника челночного бега с высокого старта | 1 |
|  | Равномерное передвижение в  ходьбе и беге. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое место». Челночный бег | 1 |
|  | Равномерное передвижение в  ходьбе и беге. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки» | 1 |
|  | Танцевальные шаги: «полечка» | 1 |
|  | Танцевальные шаги: «ковырялочка» | 1 |
|  | Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения | 1 |
|  | Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения | 1 |
|  | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза») | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны | 1 |
|  | Прыжок в длину с места. Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам». | 1 |  |
|  | Прыжок в длину и в высоту с  прямого разбега. Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 |  |
|  | Прыжок в длину и в высоту с  прямого разбега. Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | 1 |  |
|  | Прыжок в длину и в высоту с  прямого разбега. Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Игра «Удочка» | 1 |  |
|  | Прыжок в длину и в высоту с  прямого разбега | 1 |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры.**  Общеразвивающие упражнения с мячами. Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номеров». | 1 |  | 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/> |
|  | Подбрасывание мяча.  Игра «Волк во рву» | 1 |  |
|  | Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». | 1 |  |
|  | **Рефлексия: демонстрация**  **прироста показателей физических качеств к**  **нормативным требованиям**  **комплекса ГТО**  Челночный бег 3х10 м (с) | 1 |  | 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 «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/> |
|  | Бег на 30 м (с) | 1 |  |
|  | Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с) | 1 |  |
|  | Прыжок в длину с места | 1 |  |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 |  |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 |  |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 1 |  |
|  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1 |  |
|  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). | 1 |  |
|  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий).Итоговый урок.. | 1 |  |  |
|  | Итого | 66 |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Деятельность учителя с учётом рабочей программы воспитания** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.  Давать знания о достижения российских спортсменов в различных видах спорта.  Формирование навыков самостоятельности и самообладания. Развитие внимания и умения сосредотачиваться; находчивости и выносливости.  Воспитание взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности  Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение.  Содействие воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями.  Воспитание культуры общения на уроке.  Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.  Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя.  Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности.  Воспитание сознательной дисциплины,  приучение к соблюдению правил, развитие чувства справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.  Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других.    Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.  Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.  Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).  Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости  Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий.  Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися  Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.  Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам.  Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Зарождение Олимпийских игр | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Современные Олимпийские игры | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Физическое развитие | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Сила как физическое качество | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Быстрота как физическое качество | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Выносливость как физическое качество | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Гибкость как физическое качество | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Развитие координации движений | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Закаливание организма | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Утренняя зарядка | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Составление комплекса утренней зарядки | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Строевые упражнения и команды | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Прыжковые упражнения | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Гимнастическая разминка | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Танцевальные гимнастические движения | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/> |
|  | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/> |
|  | Спуск с горы в основной стойке | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/> |
|  | Спуск с горы в основной стойке | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/> |
|  | Подъем лесенкой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/> |
|  | Подъем лесенкой | 1 |
|  | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/> |
|  | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/> |
|  | Торможение лыжными палками | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/> |
|  | Торможение падением на бок | 1 |  |
|  | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Игры с приемами баскетбола | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Прием «волна» в баскетболе | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Футбольный бильярд | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Бросок ногой | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
|  | Итоговый урок | 1 |  |  |
| Всего | | 68 |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **К –во часов** | **Деятельность учителя с учетом**  **рабочей программы воспитания** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни. Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| 2 | История появления современного спорта | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/ |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 |  | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;  организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение. | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/ |
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |
| 10 | Лазанье по канату | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ |
| 11 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ |
| 12 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ |
| 13 | Прыжки через скакалку | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 14 | Ритмическая гимнастика | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 15 | Ритмическая гимнастика | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 16 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 | Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.  Воспитание культуры общения на уроке. |  |
| 17 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |
| 18 | Прыжок в длину с разбега | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 19 | Прыжок в длину с разбега | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ |
| 20 | Броски набивного мяча | 1 |  | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ |
| 21 | Челночный бег | 1 | Воспитание культуры общения на уроке.  Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.  Давать знания о достижения российских спортсменов в различных видах спорта. | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |
| 22 | Челночный бег | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ |
| 23 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 24 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 25 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/ |
| 26 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя.  Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ |
| 27 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ |
| 28 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |
| 29 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |
| 30 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ |
| 31 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ |
| 32 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |
| 33 | Правила поведения в бассейне | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/ |
| 34 | Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 |  |
| 35 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками | 1 | Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.  Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту. |  |
| 36 | Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/ |
| 37 | Упражнения в плавании кролем на груди | 1 |  |
| 38 | Упражнения в плавании брассом | 1 |  |
| 39 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ |
| 40 | Спортивная игра баскетбол | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/ |
| 41 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |
| 42 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ |
| 43 | Спортивная игра волейбол | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ |
| 44 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися :групповая работа или работав парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими  обучающимися | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/ |
| 45 | Спортивная игра футбол | 1 |  |
| 46 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ |
| 47 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ |
| 48 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/ |
| 49 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта.  Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/ |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | РЭШ: https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях . |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |
| 66 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |
| 68 | Итоговый урок | 1 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Деятельность учителя с учетом**  **рабочей программы воспитания** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
|  | Из истории развития физической культуры в России | 1 | Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; умение  оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.  побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.  Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб  учителя.  Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/>  РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/> |
|  | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |
|  | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |
|  | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |
|  | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |
|  | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры |  |
|  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |
|  | Закаливание организма | 1 |
|  | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |
|  | Акробатическая комбинация | 1 |
|  | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |
|  | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |
|  | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |
|  | Обучение опорному прыжку | 1 |
|  | Обучение опорному прыжку | 1 |
|  | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |
|  | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |
|  | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |
|  | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту.  Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости.  Формировать умения работать в команде.      Учить оценивать результаты своей деятельности. |
|  | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |
|  | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/>  РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/>  РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/>  РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/>  РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/>  РЭШ tps://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ |
|  | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |
|  | Беговые упражнения | 1 |
|  | Метание малого мяча на дальность | 1 |
|  | Метание малого мяча на дальность | 1 |
|  | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» |  |
|  | Игры «Паровая машина» |  |
|  | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» |  |
|  | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |
|  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |
|  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |
|  | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |
|  | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |
|  | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |
|  | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |
|  | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/>  РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/>  РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/>  РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/>  РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> |
|  | Подводящие упражнения | 1 |
|  | Упражнения с плавательной доской | 1 |
|  | Упражнения в скольжении на груди |  | Развитие умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.  Развитие у детей быстроты реакции, ловкости.  Воспитание чувства товарищества. |
|  | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 |
|  | Упражнения в плавании способом кроль | 1 |
|  | Упражнения из игры волейбол |  |
|  | Упражнения из игры баскетбол | 1 |
|  | Упражнения из игры баскетбол |  |
|  | Упражнения из игры футбол |  |
|  | Упражнения из игры футбол | 1 |
|  | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |
|  | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | Воспитание сознательной дисциплины, приучение к соблюдению правил, развитие чувства справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других.  Содействие воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/>  РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Воспитание сознательной дисциплины, приучение к соблюдению правил, развитие чувства справедливости, умению контролировать свои поступки, правильно и объективно оценивать поступки других. |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |
|  | **Итоговый урок.** Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |