****

**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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

 В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль 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 3 часа в неделю, суммарно 96 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 ушибах;
 уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
 стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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

 По окончании первого года обучения учащиеся научатся:
 познавательные УУД:
 находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
 устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
 сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
 выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;
 коммуникативные УУД:
 воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
 управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
 регулятивные УУД:
 выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике
нарушения и коррекции осанки;

 выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
 проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

 По окончании второго года обучения учащиеся научатся:
 познавательные УУД:
 характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
 понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
 выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
 обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки; вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
 коммуникативные УУД:
 объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
 исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
 делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных
соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;
 регулятивные УУД:
 соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
 выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
 взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
 контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

 По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:
 познавательные УУД:
 понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях; объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
 понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
 обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

 коммуникативные УУД:
 организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
 правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
 активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
 делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
 регулятивные УУД:
 контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
 взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
 оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

 По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:
 познавательные УУД:
 сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
 выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
 объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;
 коммуникативные УУД:
 взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
 использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
 оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;
 регулятивные УУД:
 выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
 самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
 оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

 **Предметные результаты**
 Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

 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.

**Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа воспитания МБОУ «Орловская СОШ» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

* Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
* Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

 — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

* Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
* Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.
* Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
* Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
* Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
* Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
* Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
* Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата****изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные****(цифровые)** **образовательные****ресурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; | Устныйопрос; | Презентация по теме урока http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| Итогопоразделу | 1 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей); | Устныйопрос; | Презентация по теме урок http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| Итогопоразделу | 1 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3.**Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; | Устныйопрос; | Презентация по теме урока http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); | Устныйопрос; | Презентация по теме урока http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 0 |  | 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); | Устныйопрос; | Презентация по теме урока http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| Итогопоразделу | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами* *акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; | Устныйопрос; | http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами* *акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 2 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положениялёжа); | педагогическоенаблюдение; | http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами* *акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 2 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; | педагогическоенаблюдение; | http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами* *акробатики".* **Гимнастические упражнения** |  3 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону); | педагогическоенаблюдение; | http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами* *акробатики".* **Акробатические упражнения** | 3 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; | педагогическоенаблюдение; | http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| 4.6. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Строевые команды в лыжной подготовке** | 1 | 0 | 0 |  | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках; | педагогическоенаблюдение; | http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная* *подготовка".* **Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом** | 6 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции; | педагогическоенаблюдение; | http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 8 | 0 | 0 |  | обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде); | педагогическоенаблюдение; | http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 2 | 0 | 0 |  | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации; | педагогическоенаблюдение; | http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 4 | 0 | 0 |  | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации; | педагогическоенаблюдение; | http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 18 | 0 | 0 |  | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры; | педагогическоенаблюдение; | http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| Итогопоразделу | 50 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к** **нормативным требованиям комплекса ГТО** | 11 | 0 | 0 |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | педагогическоенаблюдение; | http://fizkultura-na5.ru/ http://pedsovet.su/load/436 http://collection.edu.ru/ https://multiurok.ru |
| Итогопоразделу | 11 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 0 |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Темаурока | Количествочасов | Датаизучения | Примечание |
| всего | Контрольные работы | практические работы |
| Знания о физической культуре 1ч. |
| 1 | Урок физической культуры в школе | 1 |  |  | 1.09 |  |
| Способы самостоятельной деятельности 1ч. |
| 2 | Режим дня школьника | 1 |  |  | 6.09 |  |
| Оздоровительная физическая культура 3ч. |
| 3 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  | 8.09 |  |
| 4 | Осанка человека | 1 |  |  | 13.09 |  |
| 5 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | 15.09 |  |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура 50ч. |
| 6 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 |  |  | 20.09 |  |
| 7 | Физические упражнения: исходные положения | 1 |  |  | 22.09 |  |
| 8 | Физические упражнения: исходные положения | 1 |  |  | 27.09 |  |
| 9 | Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись». | 1 |  |  | 29.09 |  |
| 10 | 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 |  |  | 4.10 |  |
| 11 | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений | 1 |  |  | 6.10 |  |
| 12 | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 |  |  | 11.10 |  |
| 13 | Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе | 1 |  |  | 13.10 |  |
| 14 | Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 |  |  | 18.10 |  |
| 15 | Кувырок вперед в упор присев. | 1 |  |  | 20.10 |  |
| 16 | Гимнастический мост из положения лежа на спине. | 1 |  |  | 25.10 |  |
| 17 | Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки». | 1 |  |  | 27.10 |  |
| 18 | Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». | 1 |  |  | 8.11 |  |
| 19 | Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 |  |  | 10.11 |  |
| 20 | Бег по размеченным участкам дорожки. Игра «У ребят порядок строгий». | 1 |  |  | 15.11 |  |
| 21 | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин | 1 |  |  | 17.11 |  |
| 22 | Совершенствование навыков бега. Игра «Кто быстрее встанет в круг?» | 1 |  |  | 22.11 |  |
| 23 | Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». | 1 |  |  | 24.11 |  |
| 24 | Кросс по слабопересеченной местности. Игра «Кто лишний». | 1 |  |  | 29.11 |  |
| 25 | Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |  |  | 1.12 |  |
| 26 | Прыжки в длину с места. Игра «Попрыгунчики-воробушки». | 1 |  |  | 6.12 |  |
| 27 | Прыжок в длину с прямого разбега | 1 |  |  | 8.12 |  |
| 28 | Прыжок в длину с прямого разбега | 1 |  |  | 13.12 |  |
| 29 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 15.12 |  |
| 30 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 20.12 |  |
| 31 | Строевые команды в лыжной подготовке. | 1 |  |  | 22.12 |  |
| 32 | Ступающий шаг. | 1 |  |  | 27.12 |  |
| 33 | Ступающий шаг. | 1 |  |  | 10.01 |  |
| 34 | Скользящий шаг. | 1 |  |  | 12.01 |  |
| 35 | Скользящий шаг. | 1 |  |  | 17.01 |  |
| 36 | Отработка навыков ступающего и скользящего шага. | 1 |  |  | 19.01 |  |
| 37 | Отработка навыков ступающего и скользящего шага. | 1 |  |  | 24.01 |  |
| 38 | Ловля, передача баскетбольного мяча | 1 |  |  | 26.01 |  |
| 39 | Ловля, передача баскетбольного мяча | 1 |  |  | 31.01 |  |
| 40 | Ведение баскетбольного мяча | 1 |  |  | 2.02 |  |
| 41 | Ведение баскетбольного мяча | 1 |  |  | 7.02 |  |
| 42 | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости движения | 1 |  |  | 9.02 |  |
| 43 | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления и скорости движения | 1 |  |  | 21.02 |  |
| 44 | Броски баскетбольного мяча | 1 |  |  | 28.02 |  |
| 45 | Броски баскетбольного мяча | 1 |  |  | 2.03 |  |
| 46 | Перемещение, броски, передачи баскетбольного мяча. | 1 |  |  | 7.03 |  |
| 47 | Перемещение, броски, передачи баскетбольного мяча. | 1 |  |  | 9.03 |  |
| 48 | Передачи волейбольного мяча. | 1 |  |  | 14.03 |  |
| 49 | Передачи волейбольного мяча через сетку | 1 |  |  | 16.03 |  |
| 50 | Передачи волейбольного мяча через сетку. | 1 |  |  | 21.03 |  |
| 51 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам. | 1 |  |  | 23.03 |  |
| 52 | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам. |  |  |  | 4.04 |  |
| 53 | Подвижные игры с мячом.  | 1 |  |  | 6.04 |  |
| 54 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  | 11.04 |  |
| 55 | Подвижные игры с мячом. | 1 |  |  | 13.04 |  |
| Прикладно -ориентированная физическая культура 11ч. |
| 56 | Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ. | 1 |  |  | 18.04 |  |
| 57 | Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. | 1 |  |  | 20.04 |  |
| 58 | Бег 30 м. Метания мяча в цель. | 1 |  |  | 25.04 |  |
| 59 | Бег 60 м. Метания мяча в цель. Подвижная игра | 1 |  |  | 27.04 |  |
| 60 | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  | 4.05 |  |
| 61 | Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания. | 1 |  |  | 11.05 |  |
| 62 | Подвижные игры с мячами. | 1 |  |  | 16.05 |  |
| 63 | Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. | 1 |  |  | 18.05 |  |
| 64 | Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. | 1 |  |  | 23.05 |  |
| 65 | Подвижные игры на развитие выносливости | 1 |  |  | 25.05 |  |
| 66 | Нормативы ГТО. Правила выполнения. | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 |  |  |  |  |