МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 2»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании педагогического совета  протокол № 1 от «30» августа 2022 г. | Утверждено  приказом МАНОУ «Гимназия № 2»  № 181от «31» августа 2022 г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

для учащихся 1 - 4 классов

Составители:

Сайфулина Татьяна Владимировна,

учитель физической культуры; Ермолаева Нурия Ромазановна, учитель физической культуры

2022 г.

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. 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. Разнообразныесложно-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 способамиходьбы: 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.

**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.

**Лёгкая атлетика.** Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. 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.

**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**

**Гражданско-патриотического воспитания:**

становление ценностного отношения к своей Родине—России;

осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;

сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного

края;

уважение к своему и другим народам;

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и

ответственности, уважении достоинстве человека, о нравственно-этических нормах

поведения и правилах межличностных отношений.

**Духовно-нравственного воспитания:**

признание индивидуальности каждого человека;

проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;

неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и

морального вреда другим людям.

**Эстетического воспитания:**

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость

к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

**Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа

жизни в окружающей среде (в том числе информационной);

бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

**Трудового воспитания:**

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное

потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных

видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

**Экологического воспитания:**

бережное отношение к природе;

неприятие действий, приносящих ей вред.

**Ценности научного познания:**

первоначальные представления о научной картине мира;

познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и

самостоятельность в познании.

**Метапредметные результаты**

**Овладение универсальными учебными познавательными действиями:**

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:**

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

**Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:**

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

**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.

− сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);

− умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

− умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

− овладение жизненно важными навыками гимнастики;

− умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

− умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой 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 , броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- 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.

**3. Тематическое планирование**

**с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, возможность использования электронных (цифровых образовательных ресурсов) и с учетом рабочей программы воспитания.**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/тема | | Коли-  чество часов | Воспитательный потенциал урока в соответствии с рабочей программой воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| ***Знания о физической культуре.*** | | | **1ч** |  |  |
| 1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. | | 1 | Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
|  | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | |  |
| ***Способы самостоятельной деятельности.*** | | | **1ч** |  |  |
| 2 | Режим дня и правила его составления и соблюдения. | | 1 | Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| ***Физическое совершенствование.******Оздоровительная физическая культура.*** | | | **1ч** |  |  |
| 3 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.  Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.  Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | | 1 | Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.*** | | | **62ч** | Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 4 | | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 |
| *Гимнастика с основами акробатики.* | | | 14ч |  |  |
| 5 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | | 1 | Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 6-7 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте. | | 2 |
| 8-9 | Строевые упражнения: повороты направо и налево. | | 2 |  |  |
| 10 | Строевые упражнения:  передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | | 1 |
| 11 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | | 1 |
| 12 | Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | | 1 |
| 13 | Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки. | | 1 |
| 14 | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе | | 1 |
| 15 | Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе. | | 1 |
| 16 | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. | | 1 |
| 17 | Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | | 1 |
| 18 | Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | | 1 |
| *Лыжная подготовка.* | | | 12ч |  |  |
| 19 | Переноска лыж к месту занятия. | | 1 | Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 20 | Основная стойка лыжника. | | 1 |
| 21-25 | Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). | | 5 |
| 26-30 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | | 5 |  |
| *Лёгкая атлетика.* | | | 10ч |  |  |
| 31-34 | Равномерная ходьба и равномерный бег. | | 4 | Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 35-40 | Прыжки в длину. | | 6 |
|  | |  |
| 41-60 | | *Подвижные и спортивные игры.*  Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 20ч | Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура.* | | | 6ч |  |  |
| 61-63 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | | 3 | Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 64-66 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | 3 |
|  | итого | | 66ч |  |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/тема | Коли-  чество часов | Воспитательный потенциал урока в соответствии с рабочей программой воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| ***Знания о  физической культуре*** | | **2ч** |  |  |
| 1 | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. | 1 | Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр древности. | 1 |
| ***Способы самостоятельной деятельности*** | | **1ч** |  |  |
| 3 | Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. | 1 | Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| ***Физическое совершенствование*** *Оздоровительная физическая культура* | | **1ч** |  |  |
| 4 | Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и  физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 1 | Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| ***Спортивно-оздоровительная физическая культура*** | | **62ч** |  |  |
| *Гимнастика с  основами акробатики* | | 14ч |  |  |
| 5 | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. | 1 | Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 6-7 | Строевые команды в  построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. | 2 |
| 8-9 | Строевые команды: повороты направо и налево, стоя на месте и в движении. | 2 |
| 10-11 | Передвижение в  колонне по одному с  равномерной и изменяющейся скоростью движения. | 2 |
| 12 | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. | 1 |
| 13-14 | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. | 2 |  |  |
| 15-16 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и  наклоны с мячом в  руках. | 2 |
| 17-18 | Танцевальный  хороводный шаг, танец галоп. | 2 |
| *Лыжная подготовка* | | **12ч** |  |  |
| 19 | Правила поведения на  занятиях лыжной подготовкой. | 1 | Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 20-23 | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом. | 4 |
| 24-27 | Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в  основной стойке. | 4 |
| 28-30 | Упражнения на лыжах: торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | 3 |
| *Лёгкая атлетика* | | 10ч |  |  |
| 31 | Правила поведения на  занятиях лёгкой атлетикой. | 1 | Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 32-33 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 2 |
| 34-37 | Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в  движении в разных направлениях, с  раз- ной амплитудой и траекторией полёта. | 4 |
| 38 | Ходьба по гимнастической скамейке с  изменением скорости и направления передвижения. | 1 |
| 39-40 | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из  разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. | 2 |  |  |
| *Подвижные игры* | | 20ч |  |  |
| 41-60 | Подвижные игры с  техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). | 20 | Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| *Прикладно- ориентированная физическая культура* | | 8ч |  |  |
| 61-64 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. | 4 | Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 65-68 | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | 4 |
|  | итого | 68ч |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/тема | Коли-  чество часов | Воспитательный потенциал урока в соответствии с рабочей программой воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| ***Знания о  физической культуре*** | | **2ч** |  |  |
| 1 | Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. | 1 | Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 2 | История появления современного спорта | **1** |
| ***Способы самостоятельной деятельности*** | | **1ч** |  |  |
| 3 | 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 комплекса физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | 1 | Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| ***Физическое совершенствование***  *Оздоровительная физическая культура* | | **1ч** |  |  |
| 4 | Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки | 1 | Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| ***Спортивно - оздоровительная физическая культура*** | | **62ч** |  |  |
| *Гимнастика с  основами акробатики* | | 14 |  |  |
| 5 | Строевые упражнения в движении противоходом | 1 | Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 6-7 | Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | 2 |
| 8-9 | Упражнения в лазании по канату в три приёма. | 2 |
| 10 | 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. | 1 |
| 11 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками. | 1 |
| 12 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук. | 1 |
| 13 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: приставным шагом правым и левым боком. | 1 |
| 14 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом. | 1 |  |  |
| 15 | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге. | 1 |
| 16 | Прыжки через скакалку вращением назад с  равномерной скоростью. | 1 |
| 17 | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с  изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с  движением рук, ног и туловища. | 1 |
| 18 | Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 |
| *Лёгкая атлетика* | | 10ч |  |  |
| 19-20 | Прыжок в длину. | 2 | Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 21-22 | Броски набивного мяча из-за головы в  положении сидя и стоя на месте. | 2 |
| 23-24 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. | 2 |
| 25-26 | Бег с преодолением препятствий; | 2 |
| 27-28 | Бег с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 2 |
| *Лыжная подготовка* | | 12ч |  |  |
| 29-36 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 8 | Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 37-38 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. | 2 |
| 39-40 | Торможение плугом. | 2 |
| *Подвижные и  спортивные игры* | | 20ч |  |  |
| 41-45 | Подвижные игры на точность движений с  приёмами  спортивных игр и лыжной подготовки. | 5 | Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 46-50 | *Баскетбол*: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. | 5 |
| 51-55 | *Волейбол*: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 5 |
| 56-60 | *Футбол*: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. | 5 |
| *Прикладно-ориентированная физическая культура* | | 8ч |  |  |
| 61-64 | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 4 | Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 65-68 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 4 |
|  | итого | 68ч |  |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел/тема | Коли-  чество часов | Воспитательный потенциал урока в соответствии с рабочей программой воспитания | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| ***Знания о  физической культуре*** | | **2ч** |  |  |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России. | 1 | Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 2 | Развитие национальных видов спорта в  России. | 1 |
| ***Способы самостоятельной деятельности*** | | **1ч** |  |  |
| 3 |  |  | Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| **Физическое совершенствование** *Оздоровительная физическая культура* | | **1ч** | Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
|  | |
| ***Спортивнооздоровительная физическая культура*** | | **62ч** |  |  |
| *Гимнастика с  основами акробатики* | | 14ч |  |  |
| 5 | Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и  акробатических упражнений. | 1 | Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 6-10 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 5 |
| 11-14 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | 4 |
| 15-18 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. | 4 |
| *Лёгкая атлетика* | | 10ч |  |  |
| 19 | Предупреждение травматизма во время выполнения  легкоатлетических  упражнений. | 1 | Стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 20-23 | Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | 4 |
| 24-28 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 5 |
| *Лыжная подготовка* | | 12ч |  |  |
| 29 | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | 1 | Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 30-40 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 11 |
| *Подвижные и  спортивные игры* | | 20ч |  |  |
| 41 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | 1 | Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 42-48 | Подвижные игры общефизической  подготовки.  *Волейбол*: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 7 |
| 49-54 | *Баскетбол*: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 6 |
| 55-60 | *Футбол*: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 6 |
| *Прикладно- ориентированная физическая культура* | | 8ч |  |  |
| 61-64 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. | 4 | Проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах | РЭШ <https://resh.edu.ru/>  ЕК ЦОР <http://school-collection.edu.ru/catalog/> |
| 65-68 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 4 |
|  | итого | 68ч |  |  |