МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОАРМЕЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА
методическим объединением
учителей начальных классов
Руководитель ШМО
_____ Марышева Е.В.
Протокол № 6
от «29» июня 2022г.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета
Протокол № 16
от «30» июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
в составе содержательного
раздела ООП соответствующего
уровня общего образования
приказом директора школы
Приказ №256
от «30» июня 2022г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 класса
на 2022-2023 учебный год (базовый)

Составители: Яценко Ольга Васильевна
учитель начальных классов, первой квалификационной категории.
Филатова Лидия Ивановна
учитель начальных классов, высшей квалификационной категории.

п. Красноармейский, 2022 г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» начального общего образования для обучающихся 1-х классов МБОУ Красноармейской СОШ разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

-Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минпросвещения от 31.05.2021 № 286) (далее, ФГОС НОО);

-Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Красноармейской СОШ, утвержденной приказом МБОУ Красноармейской СОШ от 30.06.2022г. №256.

-Примерной рабочей программой по предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.)

-Учебным планом начального общего образования МБОУ Красноармейской СОШ;

-Положением о рабочих программах по учебным предметам, учебным курсам (в том числе внеурочной деятельности) и учебным модулям по обновленным ФГОС НОО

-Рабочей программой воспитания МБОУ Красноармейской СОШ

-Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся на уровне начального общего образования ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ Красноармейской СОШ.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

## ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- формирование у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности;
- 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;
- приобщение 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;
- формирование положительных навыков и способов поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

## ОСНОВНЫЕ ЛИНИИ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

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 «Прикладноориентированная 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

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) рассчитана на 99 учебных часов за 1 год обучения. Учебный план на изучение физической культуры в 1 классе отводит 3 учебных часа в неделю, всего 99 при 33 учебных неделях.

Для реализации программы используются учебные пособия и УМК для учителя и обучающихся:

Для учителя: учебник «Физическая культура» В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение»,2017 г.

Для обучающихся: учебник «Физическая культура» В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва «Просвещение»,2017 г.

## 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.

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.

***В бесснежных районах часы, отведенные на изучение модуля «Зимние виды спорта», распределяются на изучение модуля «Спортивные игры».***

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение физической культуры в 1 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

## 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.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование по физической культуре для 1-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся начального общего образования:

- 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;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.

| Тема раздела/ модуля (кол-во часов) | Основное содержание (Темы уроков) | Ссылки на ЦОР | Основные виды деятельности обучающихся |
|---|---|---|---|
| Знания о физической культуре (2ч) | Что понимается под физической культурой (2ч) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/ | *Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):<br>-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;<br>-проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;<br>-проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними |
| Способы самостоятельной деятельности (2ч) | Режим дня школьника (2ч) | https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya | *Тема «Режим дня школьника»* (беседа с учителем, использование иллюстративного материала):<br>-обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;<br>-знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей) |
| Оздоровительная физическая культура (3ч) | Личная гигиена и гигиенические процедуры (1ч) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/168956/ | *Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»* (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):<br>-знакомятся с понятием «личная гигиена», |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Осанка человека (1ч)<br><br>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (1ч) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/168977/<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/ | обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;<br>- знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.<br>*Тема «Осанка человека»* (рассказ учителя с использованием<br>фотографий, рисунков, видеоматериала):<br>-знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;<br>-знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;<br>-определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;<br>66 разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура (74 ч) | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*<br>Правила поведения на уроках физической культуры (2ч)<br><br>Исходные положения в физических упражнениях (2ч)<br><br>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (4ч) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/262053/<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4772/conspect/172410/<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ | *Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»*<br>(учебный диалог):<br>-знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению66 знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.<br>*Тема «Исходные положения в физических упражнениях»*<br>(использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):<br>-знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Гимнастические упражнения (7ч)<br><br>Акробатические упражнения (7ч) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/ | - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования<br>к выполнению отдельных исходных положений;<br>-разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).<br>*Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):<br>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;<br>66 разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);<br>- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);<br>- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростьюс равномерной скоростью<br>*Тема «Гимнастические упражнения»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):<br>- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических<br>упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;<br>- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический<br>шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической<br>ходьбы с гимнастическим бегом);<br>- разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | перекладывание с одной<br>руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание<br>ногами из положения лёжа на полу);<br>- 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);<br>-разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки<br>в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).<br>*Тема «Акробатические упражнения»* (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);<br>- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;<br>-обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе<br>- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;<br>-обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;<br>- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;<br>- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя |
| | *Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* | https://infourok.ru/uchebnometodicheskaya-razrabotka-urok-fizicheskoy- | рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, выделяют отличительные элементы их |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол (3ч)<br><br>Ведение баскетбольного мяча (4 ч)<br><br>*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол (3 ч)<br><br>Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу (2 ч.)<br><br>*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол (3ч)<br><br>Удар по неподвижному мячу (3 ч) | kulturi-v-shkole-razdel-basketbol-593476.html<br><br>https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-basketbol-vedenie-i-peredacha-myacha-klass-732047.html<br><br>https://infourok.ru/podgotovitelnie-i-podvodyaschie-uprazhneniya-igri-v-voleybol-3842419.html<br><br>https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-v-1-4-klassah-volejbol-5744496.html<br><br>https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-podvodyashie-uprazhneniya-i-podvizhnye-igry-primenyaemyh-na-trenirovke-futbolistov-4526632.html<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/conspect/ | техники;<br>закрепляют и совершенствуют технику ведения мяча на месте и в движении «по прямой»; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой»,<br>определяют отличительные признаки в их технике, делают выводы;<br>разучивают технику ведения баскетбольного мяча «по кругу» и «змейкой».<br>образец техники приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места и в движении, определяют фазы движения и особенности их технического выполнения, проводят сравнения в технике приёма и передачи мяча стоя на месте и в движении, определяют отличительные особенности в технике выполнения, делают выводы;<br>закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу с места (обучение в парах); закрепляют и совершенствуют технику приёма и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу в движении приставным шагом правым и левым боком (обучение в парах).<br>знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол; рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники удара по мячу учителя, определяют фазы движения и особенности их<br>технического выполнения;<br>закрепляют и совершенствуют технику удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | *Модуль "Лёгкая атлетика".*<br><br>Равномерное передвижение в ходьбе и беге (6ч)<br><br>Прыжок в длину с места (6ч)<br><br>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега (6ч) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/169102/<br><br>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/ | *Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):<br>66 обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);<br>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;<br>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);<br>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);<br>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному невысокой скоростью66 обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;<br>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной<br>скоростью передвижения (по команде);<br>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).<br>*Тема «Прыжок в длину с места»* (объяснение и образец<br>учителя, видеоматериал, рисунки):<br>- знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения<br>(расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);<br>- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами(прыжки вверх из полуприседа на месте; с |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | поворотом в правую и левую сторону);<br>- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;<br>- обучаются прыжку в длину с места в полной координации.<br>*Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):<br>-наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту<br>с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);<br>- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком<br>двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя<br>ногами с невысокой площадки);<br>- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);<br>- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег<br>с ускорением и последующим отталкиванием);<br>- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком в полной координации |
| | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*<br><br>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр (2 ч.)<br><br>Подвижные игры (14 ч) | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/189785/ | *Тема «Подвижные игры»* (объяснение учителя, видеоматериал):<br>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди<br>играющих;<br>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;<br>- обучаются самостоятельной организации и |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | проведению подвижных игр (по учебным группам);<br>- играют в разученные подвижные игры |
| Прикладно-ориентированная физическая культура (18ч) | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.<br><br>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/ | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |
| **Всего** | **99ч** | | |