

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МКОУ "Первомайский ЦО"

Рекомендовано к принятию

Педагогическим советом

Протокол от 29.08.2023 г. №1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Уроки здоровья»

1-4 классы

Срок реализации: 4 года

п. Первомайский 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Уроки здоровья»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре (1 час)

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовк

Способы самостоятельной деятельности (1 час)

Режим дня

Физическое совершенствование (31 час)

Оздоровительная физическая культура (2 часа)

Гигиена человека требования к проведению гигиенических процедур

Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития

Спортивно-оздоровительная физическая культура (29 часов)

Гимнастика с основами акробатики (23 часа)

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры

Исходные положения в физических упражнениях: седы, положения лёжа

Построение. Строевые упражнения

Перестроение в одну шеренгу, стоя на месте

Перестроение в 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

Упражнения с гимнастической скакалкой

Стилизованные гимнастические прыжки

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине, на животе

Сгибание рук в положении упор лёжа

Прыжки в группировке, толчком двумя ногами

Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами

Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой

Упражнения с предметом на голове стоя у стены

Упражнения с предметом на голове в движении

Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами

Упражнения для укрепления мышц туловища без предметов

Упражнения на потягивание, для усиления дыхания

Упражнения на потягивание, для усиления кровообращения

Упражнения для мышц рук и туловища, спины и живота, ног

Лыжная подготовка (2 часа)

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника

Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)

Лёгкая атлетика (2 часа)

Равномерная ходьба, бег

Прыжки в длину с места толчком двумя ногами

Подвижные и спортивные игры (1 час)

Знакомство с подвижными и спортивными играми

Прикладно-ориентированная физическая культура (1 час)

Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр

2 КЛАСС

Знания о физической культуре (1 час)

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований

Способы самостоятельной деятельности (3 часа)

Физическое развитие

Физические качества человека: сила, быстрота,

Физические качества человека: выносливость, гибкость, координация

Физическое совершенствование (30 часов)

Оздоровительная физическая культура (1 час)

Закаливание организма обтиранием

Спортивно-оздоровительная физическая культура (29 часов)

Гимнастика с основами акробатики (11 часов)

Правила поведения на занятиях гимнастикой, акробатикой

Строевые команды в построении в одну шеренгу (в колонну) по одному

Строевые команды при поворотах направо и налево стоя на месте

Строевые команды при поворотах направо и налево в движении

Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью движения

Передвижение в колонне по одному с изменяющейся скоростью движения

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений

Прыжки со скакалкой на двух ногах

Упражнения с гимнастическим мячом

Подбрасывание мяча

Танцевальный хороводный шаг

Лыжная подготовка (3 часа)

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой

Как правильно одеваться на зимних прогулках

Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом

Лёгкая атлетика (9 часов)

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой

Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя, лёжа

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения

Беговые сложно-координационные упражнения

Беговые сложно-координационные упражнения змейкой

Беговые сложно-координационные упражнения по кругу

Беговые сложно-координационные упражнения с обеганием предметов

Беговые сложно-координационные упражнения с преодолением небольших препятствий

Подвижные игры (3 часа)

Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол

Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол

Подвижные игры для развития равновесия

Прикладно-ориентированная физическая культура (3 часа)

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО

Развитие основных физических качеств средствами подвижных игр

Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр

3 КЛАСС

Знания о физической культуре (2 часа)

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России

История появления современного спорта

Способы самостоятельной деятельности (3 часа)

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)

Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки

Физическое совершенствование (29 часов)

Оздоровительная физическая культура (2 часа)

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 (27 часов)

Гимнастика с основами акробатики (7 часов)

Строевые упражнения в перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте

Строевые упражнения в перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя в движении

Упражнения в лазании по канату в три приёма

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы вперёд, назад

Передвижения по наклонной гимнастической скамейке равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах

Ритмическая гимнастика

Лёгкая атлетика (3 часа)

Прыжок в длину с разбега, способом согнувши ноги

Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя на месте

Беговые упражнения координационной направленности

Лыжная подготовка (2 часа)

Одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона

Приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками

Плавательная подготовка (2 часа)

Виды современного спортивного плавания кроль на груди, на спине; брас

Упражнения ознакомительного плавания передвижение по дну ходьбой и прыжками

Подвижные и спортивные игры (11 часов)

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр
Баскетбол

Ведение баскетбольного мяча

Ловля и передача баскетбольного мяча

Волейбол

Волейбол: прямая нижняя подача

Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками в движении

Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте

Футбол

Ведение футбольного мяча

Удар по неподвижному футбольному мячу

Прикладно-ориентированная физическая культура (2 часа)

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

4 КЛАСС

Знания о физической культуре (2 часа)

Из истории развития физической культуры в России

Развитие национальных видов спорта в России

Способы самостоятельной деятельности (3 часа)

Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма

Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой

Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

Физическое совершенствование (29 часов)

Оздоровительная физическая культура (2 часа)

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 (27 часов)

Гимнастика с основами акробатики (6 часов)

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических (акробатических) упражнений

Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений

Опорный прыжок через гимнастического козла

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания

Упражнения на низкой гимнастической перекладине

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры

Лёгкая атлетика (3 часа)

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений

Метание малого мяча на дальность стоя на месте

Измерение длины и частоты шагов во время бега

Лыжная подготовка (2 часа)

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой

Техника выполнения одновременного одношажного хода на лыжах

Плавательная подготовка (3 часа)

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой

Упражнения в плавании кролем на груди

Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине

Подвижные и спортивные игры (7 часов)

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми

Подвижные игры общефизической подготовки

Волейбол

Баскетбол

Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

Футбол

Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств

Упражнение на развитие выносливости

Упражнения на развитие силы

Упражнения для мышц рук, ног и туловища

Упражнения на развитие координации и быстроты

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Уроки здоровья».

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 окончании **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, развитию 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

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: б 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 и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты 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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях

Модуль «Школьный урок»

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- 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 явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- 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;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ урока	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке	https://resh.edu.ru	Беседа
Способы самостоятельной деятельности (1 час)			
2	Режим дня	https://resh.edu.ru	Игра «Слабое звено»
Физическое совершенствование (31 час)			
Оздоровительная физическая культура (2 часа)			
3	Гигиена человека требования к проведению гигиенических процедур	https://resh.edu.ru	Беседа
4	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития	https://resh.edu.ru	Упражнений для осанки
Спортивно-оздоровительная физическая культура (29 часов)			
<i>Гимнастика с основами акробатики (23 часа)</i>			
5	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	https://resh.edu.ru	Викторина
6	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения
7	Исходные положения в физических упражнениях: седы, положения лёжа	https://resh.edu.ru	Эстафета
8	Построение. Строевые упражнения	https://resh.edu.ru	Игра «Кто быстрее»
9	Перестроение в одну шеренгу, стоя на месте	https://resh.edu.ru	Строевые упражнения
10	Перестроение в две шеренги стоя на месте, повороты направо и налево	https://resh.edu.ru	Соревнования по строевым упражнениям
11	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	https://resh.edu.ru	Спортивные игры

12	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	https://resh.edu.ru	Марафонский бег
13	Упражнения с гимнастическим мячом	https://resh.edu.ru	Игра «Пионербол»
14	Упражнения с гимнастической скакалкой	https://resh.edu.ru	Игра в скакалки
15	Стилизованные гимнастические прыжки	https://resh.edu.ru	Игра « Кто дальше»
16	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине, на животе	https://resh.edu.ru	Упражнения «Березка», «Мостик»
17	Сгибание рук в положении упор лёжа	https://resh.edu.ru	Отжимания
18	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами	https://resh.edu.ru	Игра «Зайчики»
19	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	https://resh.edu.ru	Подтягивание
20	Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой	https://resh.edu.ru	Эстафета
21	Упражнения с предметом на голове стоя у стены	https://resh.edu.ru	Упражнение на выдержку
22	Упражнения с предметом на голове в движении	https://resh.edu.ru	Упражнение на выносливость
23	Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами	https://resh.edu.ru	Упражнения с обручем
24	Упражнения для укрепления мышц туловища без предметов	https://resh.edu.ru	Спортивные соревнования
25	Упражнения на потягивание, для усиления дыхания	https://resh.edu.ru	Контроль дыхания
26	Упражнения на потягивание, для усиления кровообращения	https://resh.edu.ru	Определение пульса
27	Упражнения для мышц рук и туловища, спины и живота, ног	https://resh.edu.ru	Эстафета
<i>Лыжная подготовка(2часа)</i>			
28	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
29	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	https://resh.edu.ru	Скользкие движения
<i>Лёгкая атлетика(2часа)</i>			

30	Равномерная ходьба, бег	https://resh.edu.ru	Эстафета
31	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами	https://resh.edu.ru	Спортивные игры
<i>Подвижные и спортивные игры (1 час)</i>			
32	Знакомство с подвижными и спортивными играми	https://resh.edu.ru	Викторина
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (1 час)</i>			
33	Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр	https://resh.edu.ru	Спортивный турнир

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ уро ка	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения
Знания о физической культуре (1 час)			
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	https://resh.edu.ru	Просмотр фильма
Способы самостоятельной деятельности (3 часа)			
2	Физическое развитие	https://resh.edu.ru	Беседа
3	Физические качества человека: сила, быстрота,	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения
4	Физические качества человека: выносливость, гибкость, координация	https://resh.edu.ru	Викторина
Физическое совершенствование (30 часов)			
Оздоровительная физическая культура (1 час)			
5	Закаливание организма обтиранием	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения
Спортивно-оздоровительная физическая культура (29 часов)			
Гимнастика с основами акробатики (11 часов)			
6	Правила поведения на занятиях гимнастикой, акробатикой	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
7	Строевые команды в построении в одну шеренгу (в колонну) по одному	https://resh.edu.ru	Строевые упражнения
8	Строевые команды при поворотах направо и налево стоя на месте	https://resh.edu.ru	Соревнования по строевым упражнениям
9	Строевые команды при поворотах направо и налево в движении	https://resh.edu.ru	Игра «Кто быстрее»
10	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью движения	https://resh.edu.ru	Спортивные игры
11	Передвижение в колонне по одному с изменяющейся скоростью движения	https://resh.edu.ru	Марафонский бег
12	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических	https://resh.edu.ru	Упражнения гимнастических упражнений

	упражнений		
13	Прыжки со скакалкой на двух ногах	https://resh.edu.ru	Игра в скакалки
14	Упражнения с гимнастическим мячом	https://resh.edu.ru	Игра « Кто дальше»
15	Подбрасывание мяча	https://resh.edu.ru	Игра «Пионербол»
16	Танцевальный хороводный шаг	https://resh.edu.ru	Танцевальные упражнения
<i>Лыжная подготовка (3 часа)</i>			
17	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
18	Как правильно одеваться на зимних прогулках	https://resh.edu.ru	Беседа
19	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом	https://resh.edu.ru	Скользкие движения
<i>Лёгкая атлетика (9 часов)</i>			
20	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
21	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя, лёжа	https://resh.edu.ru	Спортивные соревнования
22	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях	https://resh.edu.ru	Эстафета
23	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения	https://resh.edu.ru	Викторина
24	Беговые сложно-координационные упражнения	https://resh.edu.ru	Эстафета
25	Беговые сложно-координационные упражнения змейкой	https://resh.edu.ru	Спортивные игры
26	Беговые сложно-координационные упражнения по кругу	https://resh.edu.ru	Эстафета
27	Беговые сложно-координационные упражнения с обеганием	https://resh.edu.ru	Игра «Зайчики»

	предметов		
28	Беговые сложно-координационные упражнения с преодолением небольших препятствий	https://resh.edu.ru	Эстафета
<i>Подвижные игры (3 часа)</i>			
29	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол	https://resh.edu.ru	Игра «Баскетбол»
30	Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол	https://resh.edu.ru	Игра «Футбол»
31	Подвижные игры для развития равновесия	https://resh.edu.ru	Эстафета
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (3 часа)</i>			
32	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
33	Развитие основных физических качеств средствами подвижных игр	https://resh.edu.ru	Спортивные игры
34	Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр	https://resh.edu.ru	Викторина

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ уро ка	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения
Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России	https://resh.edu.ru	Беседа
2	История появления современного спорта	https://resh.edu.ru	Просмотр фильма
Способы самостоятельной деятельности (3 часа)			
3	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения
4	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	https://resh.edu.ru	Игра «Определение пульса»
5	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки	https://resh.edu.ru	Викторина
Физическое совершенствование (29 часов)			
Оздоровительная физическая культура (2 часа)			
6	Закаливание организма при помощи обливания под душем	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения
7	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	https://resh.edu.ru	Контроль дыхания
Спортивно-оздоровительная физическая культура (27 часов)			

<i>Гимнастика с основами акробатики (7 часов)</i>			
8	Строевые упражнения в перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте	https://resh.edu.ru	Строевые упражнения
9	Строевые упражнения в перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя в движении	https://resh.edu.ru	Соревнования по строевым упражнениям
10	Упражнения в лазании по канату в три приёма	https://resh.edu.ru	Игра «Кто быстрее»
11	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы вперёд, назад	https://resh.edu.ru	Спортивные игры
12	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками	https://resh.edu.ru	Упражнения гимнастических упражнений
13	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах	https://resh.edu.ru	Игра в скакалки
14	Ритмическая гимнастика	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения
<i>Лёгкая атлетика (3 часа)</i>			
15	Прыжок в длину с разбега, способом согнутой ноги	https://resh.edu.ru	Упражнение на выносливость
16	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя на месте	https://resh.edu.ru	Игры с мячом
17	Беговые упражнения координационной направленности	https://resh.edu.ru	Эстафета
<i>Лыжная подготовка (2 часа)</i>			
18	Одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
19	Приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками	https://resh.edu.ru	Скользкие движения
<i>Плавательная подготовка (2 часа)</i>			
20	Виды современного спортивного плавания кроль на груди, на спине; брас	https://resh.edu.ru	Просмотр фильма

21	Упражнения ознакомительного плавания передвижение по дну ходьбой и прыжками	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения
<i>Подвижные и спортивные игры (11 часов)</i>			
22	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
23	Баскетбол	https://resh.edu.ru	Беседа
24	Ведение баскетбольного мяча	https://resh.edu.ru	Игра «Баскетбол»
25	Ловля и передача баскетбольного мяча	https://resh.edu.ru	Эстафета
26	Волейбол	https://resh.edu.ru	Игра «Волейбол»
27	Волейбол: прямая нижняя подача	https://resh.edu.ru	Упражнения с мячом
28	Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками в движении	https://resh.edu.ru	Упражнения владение мячом
29	Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте	https://resh.edu.ru	Игра «Волейбол»
30	Футбол	https://resh.edu.ru	Игра «Футбол»
31	Ведение футбольного мяча	https://resh.edu.ru	Упражнения владение мячом
32	Удар по неподвижному футбольному мячу	https://resh.edu.ru	Игра «Футбол»
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (2 часа)</i>			
33	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
34	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	https://resh.edu.ru	Спортивные игры

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ уро ка	Тема урока	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения
Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Из истории развития физической культуры в России	https://resh.edu.ru	Беседа
2	Развитие национальных видов спорта в России	https://resh.edu.ru	Просмотр фильма
Способы самостоятельной деятельности (3 часа)			
3	Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения
4	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой	https://resh.edu.ru	Игра «Определение пульса»
5	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	https://resh.edu.ru	Викторина
Физическое совершенствование (29 часов)			
Оздоровительная физическая культура (2 часа)			
6	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	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения
7	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	https://resh.edu.ru	Спортивные игры
Спортивно-оздоровительная физическая культура (27 часов)			
Гимнастика с основами акробатики (6 часов)			

8	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических акробатических) упражнений	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
9	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	https://resh.edu.ru	Упражнения гимнастических упражнений
10	Опорный прыжок через гимнастического козла	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения
11	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	https://resh.edu.ru	Упражнения гимнастических упражнений
12	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	https://resh.edu.ru	Спортивные игры
13	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры	https://resh.edu.ru	Игра «Кто быстрее»
<i>Лёгкая атлетика (3 часа)</i>			
14	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
15	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	https://resh.edu.ru	Игры с мячом
16	Измерение длины и частоты шагов во время бега	https://resh.edu.ru	Эстафета
<i>Лыжная подготовка (2 часа)</i>			
17	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
18	Техника выполнения одновременного одношажного хода на лыжах	https://resh.edu.ru	Скольльзящие движения
<i>Плавательная подготовка (3 часа)</i>			
19	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
20	Упражнения в плавании кролем на груди	https://resh.edu.ru	Просмотр фильма
21	Ознакомительные упражнения в плавании	https://resh.edu.ru	Викторина

	кролем на спине		
<i>Подвижные и спортивные игры (7 ч а с о в)</i>			
22	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	https://resh.edu.ru	Беседа по технике безопасности
23	Подвижные игры общефизической подготовки	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения
24	Волейбол	https://resh.edu.ru	Игра «Волейбол»
25	Баскетбол	https://resh.edu.ru	Игра «Баскетбол»
26	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	https://resh.edu.ru	Упражнения с мячом
27	Футбол	https://resh.edu.ru	Игра «Футбол»
28	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	https://resh.edu.ru	Упражнения владение мячом
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)</i>			
29	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения
30	Упражнение на развитие выносливости	https://resh.edu.ru	Упражнение на выносливость
31	Упражнения на развитие силы	https://resh.edu.ru	Спортивные игры
32	Упражнения для мышц рук, ног и туловища	https://resh.edu.ru	Спортивные соревнования
33	Упражнения на развитие координации и быстроты	https://resh.edu.ru	Эстафета
34	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	https://resh.edu.ru	Спортивно-оздоровительные упражнения

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Программа курса внеурочной деятельности начального общего образования «Уроки здоровья» (для 1—4 классов образовательных организаций) – 2021 г. М: Министерство просвещения РФ ФГБНУ Институт стратегии развития образования Российской академии образования.

Физическая культура 1 класс. Учебник для общеобразовательных организаций – 2023г. М.: «Просвещение». А.П.Матвеев.

Физическая культура 2 класс. Учебник для общеобразовательных организаций – 2023г. М.: «Просвещение». А.П.Матвеев.

Физическая культура 3 класс. Учебник для общеобразовательных организаций – 2023г. М.: «Просвещение». А.П.Матвеев.

Физическая культура 4 класс. Учебник для общеобразовательных организаций – 2023 г. М.: «Просвещение». А.П.Матвеев.