**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |  |  |  |  |
| Раздел 1.**Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; | Видео-урок; презентация; беседа; | РЭШ видео материал - https://resh.edu.ru/subject/9/1/  Презентация https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640280585&ownerId=651572659 |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 | 0 | 1 | Укажите период | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей); | Видео-урок; презентация; беседа; | Примерный режим дня <https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640281592&ownerId=651572659>  РЭШ, видео <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/>  Презентация <https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640282032&ownerId=651572659> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3.**Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 0.5 | 0 | 0 | Укажите период | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; | Наглядный материал; беседа; | РЭШ урок по гигиене https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/168956/  Материал для беседы https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640337185&ownerId=651572659 |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 1 | Укажите период | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); | Практическая работа; Беседа; | РЭШ, видео-урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/  Упражнения для осанки https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640339895&ownerId=651572659  видео упражнения на осанку https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640340002&ownerId=651572659 |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1.5 | 0 | 1.5 | Укажите период | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма); | Практическая работа; Беседа; наглядный материал; | Утренняя гимнастика, комплекс https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640340314&ownerId=651572659  Физкультминутка, видео https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640340472&ownerId=651572659 |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Правила поведения на уроках физической культуры** | 0.5 | 0 | 0 | Укажите период | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; | Инструктаж; | Презентация про гимнастику https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640340696&ownerId=651572659  Инструктаж по ТБ https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640340745&ownerId=651572659 |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Исходные положения в физических упражнениях** | 1.5 | 0 | 1.5 | Укажите период | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); | Практическая работа; | Исходные положения, презентация https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640341174&ownerId=651572659 |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 5 | 0 | 5 | Укажите период | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; | Практическая работа; | Методика https://fkis.ru/page/1/413.html  Организация https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640341949&ownerId=651572659  Строевые упражнения https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640342739&ownerId=651572659 |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Гимнастические упражнения** | 4 | 0 | 4 | Укажите период | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону); | Практическая работа; | Презентация https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640343654&ownerId=651572659  Комплексы упражнения https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640344054&ownerId=651572659 |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Акробатические упражнения** | 3 | 0 | 3 | Укажите период | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; | Практическая работа; | Акробатические упражнения, методич.пособие https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640344622&ownerId=651572659 |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 8 | 0 | 8 | Укажите период | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом; уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом; контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом; уточняют отдельные её элементы; сравнивают с техникой ступающего шага; выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж; контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;; | Практическая работа; Инструктаж; | Инструктаж, видео РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/223640/ Презентация https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640346721&ownerId=651572659 Методич.разработка по лыжной подготовке https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640347168&ownerId=651572659 |
| 4.7. | Модуль "Плавание" | 33 | 0 | 16 | Укажите период | ; Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс.Упражнения ознако- мительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде.Упражнения в плава- нии кролем на груди; | Практическая работа; | Методика http://swim7.narod.ru/plavanie-video-deti.html История, видео https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640347470&ownerId=651572659 Стили плавания, презентация https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640347645&ownerId=651572659 |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 8 | 0 | 8 | Укажите период | обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде); | Практическая работа; | Виды передвижений, видео РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/  История легкой атлетике https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640348684&ownerId=651572659  Разновидности ходьбы и бега https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640350128&ownerId=651572659 |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Прыжок в длину с места** | 3 | 0 | 3 | Укажите период | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации; | Практическая работа; | Техника выполнения прыжка, видео https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640350316&ownerId=651572659 Методика обучения https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640351118&ownerId=651572659 |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 2 | 0 | 2 | Укажите период | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации; | Практическая работа; | РЭШ, видео урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/ Прыжок в высоту, обучающее видео https://yandex.ru/video/preview/?text=прыжок%20в%20длину%20с%20прямого%20разбега%201%20класс%20упражнения&path=yandex\_search&parent-reqid=1657795219919697-1586746331716949026-sas2-0307-sas-l7-balancer-8080-BAL-4399&from\_type=vast&filmId=3712747690366881944 Прыжок в длину с разбега, видео https://yandex.ru/video/preview/?text=прыжок%20в%20длину%20с%20прямого%20разбега%201%20класс%20упражнения&path=yandex\_search&parent-reqid=1657795219919697-1586746331716949026-sas2-0307-sas-l7-balancer-8080-BAL-4399&from\_type=vast&filmId=9314088182653629033 |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Подвижные игры** | 18 | 0 | 10 | Укажите период | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры; | Практическая работа; | Подвижные игры https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640354885&ownerId=651572659 Игры на лыжах https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640354744&ownerId=651572659 Игры на уроках гимнастики https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640354692&ownerId=651572659 Игры на внимание https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640354722&ownerId=651572659 Считалочки https://sferum.ru/?p=documents&documentId=640355164&ownerId=651572659 |
| Итого по разделу | | 61 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 12 | 1 | 32 | Укажите период | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" https://www.gto.ru/norms#tab\_scholars  Видео сайт ГТО https://www.youtube.com/c/VfskgtoRussia История ГТО https://www.youtube.com/watch?v=8sxAe3mFCh4 |
| Итого по разделу | | 33 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 1 | 97 |  | | | |