

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа"Лесколовский центр образования"

СОГЛАСОВАНО
Председатель методического совета

_____ Ринева Н.Г.

Протокол №11
от "21" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Глазунова В.Г.

Приказ №128
от "21" июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1485678)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Потапкина Марина Станиславовна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе используется "ступенчатый" режим обучения, в соответствии с учебным планом ООПНОО, на изучение предмета отводится суммарно 75 часов в год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

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. | Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО | 1 | 0 | 0 | 14.11.2022 18.11.2022 | <p>Определять понятие: Физическая культура;</p> <p>Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта;</p> <p>Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений;</p> <p>Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»;</p> <p>Понимать и формулировать задачи «ГТО»;</p> | Устный опрос; | resh.edu.ru |
| 1.2. | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции | 1 | 0 | 0 | 01.09.2022 02.09.2022 | <p>Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;</p> <p>Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;</p> <p>Знать строевые команды и определения при организации строя;</p> <p>Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;</p> | Зачет; | resh.edu.ru |
| 1.3. | Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 0 | 05.09.2022 09.09.2022 | <p>Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;</p> <p>Знать строевые команды и определения при организации строя;</p> <p>Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;</p> | Зачет; | resh.edu.ru |
| 1.4. | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. | 1 | 0 | 0 | 03.10.2022 07.10.2022 | <p>Уметь составлять распорядок дня;</p> <p>Знать правила личной гигиены и правила закаливания;</p> | Устный опрос; | resh.edu.ru |
| 1.5 | Строевые команды, виды построения, расчёта | 1 | 0 | 0 | 12.09.2022 16.09.2022 | Знать строевые команды и определения при организации строя; | Устный опрос; | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 1 | 0 | 0 | 13.02.2023 | <p>Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации;</p> | Зачет; | resh.edu.ru |

| | | | | | | | | |
|--|--|-----------|----------|----------|--------------------------|--|--------|-------------|
| 2.2. | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения | 1 | 0 | 0 | 17.04.2023 20.04.2023 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; | Зачет; | resh.edu.ru |
| 2.3. | Самоконтроль. Строевые команды и построения | 1 | 0 | 0 | 19.09.2022 23.09.2022 | Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»; | Зачет; | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | | | |
| 3.1. | Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания | 33 | 0 | 0 | 12.12.2022 28.12.2022 | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; | Зачет; | resh.edu.ru |
| 3.2. | Игры и игровые задания | 20 | 0 | 0 | 09.01.2023 20.01.2023 | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой; | Зачет; | resh.edu.ru |
| 3.3. | Организующие команды и приемы | 2 | 0 | 0 | 26.09.2022 30.09.2022 | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»; | Зачет; | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 55 | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | | | |
| 4.1. | Освоение физических упражнений | 12 | 0 | 0 | 06.04.2023 14.04.2023 | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; | Зачет; | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 12 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 75 | 0 | 0 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. | 1 | 0 | 0 | 02.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1 | 0 | 0 | 09.09.2022 | Устный опрос; |
| 3. | Строевые команды, виды построения, расчёта | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | Зачет; |
| 4. | Самоконтроль. Строевые команды и построения | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | Зачет; |
| 5. | Организующие команды и приемы | 1 | 0 | 0 | 30.09.2022 | Зачет; |
| 6. | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | Устный опрос; |
| 7. | Тестирование малого мяча на точность | 1 | 0 | 0 | 14.10.2022 | Зачет; |
| 8. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 0 | 0 | 21.10.2022 | Зачет; |
| 9. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | 0 | 0 | 09.11.2022 | Зачет; |
| 10. | Прыжок в длину с места техника выполнения | 1 | 0 | 0 | 11.11.2022 | Зачет; |
| 11. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 0 | 0 | 16.11.2022 | Зачет; |
| 12. | Ритм и темп. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. ГТО | 1 | 0 | 0 | 18.11.2022 | Зачет; |
| 13. | Перекаты | 1 | 0 | 0 | 23.11.2022 | Зачет; |
| 14. | Разновидности перекаатов | 1 | 0 | 0 | 25.11.2022 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|--------|
| 15. | Техника выполнения кувырка вперед | 1 | 0 | 0 | 30.11.2022 | Зачет; |
| 16. | Кувырок вперед | 1 | 0 | 0 | 03.12.2022 | Зачет; |
| 17. | Стойка на лопатках.Мост | 1 | 0 | 0 | 07.12.2022 | Зачет; |
| 18. | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | 09.12.2022 | Зачет; |
| 19. | Перелезание на гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | 14.12.2022 | Зачет; |
| 20. | Висы на перекладине | 1 | 0 | 0 | 16.12.2022 | Зачет; |
| 21. | Круговая тренировка | 1 | 0 | 0 | 21.12.2022 | Зачет; |
| 22. | Вращение обруча | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | Зачет; |
| 23. | Обруч: учимся управлять | 1 | 0 | 0 | 28.12.2022 | Зачет; |
| 24. | Броски и ловля мяча в парах | 1 | 0 | 0 | 09.01.2023 | Зачет; |
| 25. | Броски и ловля мяча в парах | 1 | 0 | 0 | 11.01.2023 | Зачет; |
| 26. | Ведение мяча | 1 | 0 | 0 | 13.01.2023 | Зачет; |
| 27. | Эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 | 16.01.2023 | Зачет; |
| 28. | Подвижные игры с мячом | 1 | 0 | 0 | 18.01.2023 | Зачет; |
| 29. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 20.01.2023 | Зачет; |
| 30. | Лазанье по канату | 1 | 0 | 0 | 23.01.2023 | Зачет; |
| 31. | Преодоление полосы препятствий | 1 | 0 | 0 | 25.01.2023 | Зачет; |
| 32. | Преодоление усложненной полосы препятствий | 1 | 0 | 0 | 27.01.2023 | Зачет; |
| 33. | Подвижная игра "Вышибала" | 1 | 0 | 0 | 30.01.2023 | Зачет; |
| 34. | Бросок набивного мяча от груди | 1 | 0 | 0 | 01.02.2023 | Зачет; |
| 35. | Подвижная игра "Точно в цель" | 1 | 0 | 0 | 03.02.2023 | Зачет; |
| 36. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 1 | 0 | 0 | 13.02.2023 | Зачет; |
| 37. | Олимпийские игры | 1 | 0 | 0 | 15.02.2023 | Зачет; |
| 38. | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений | 1 | 0 | 0 | 17.02.2023 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|--------|
| 39. | Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений | 1 | 0 | 0 | 20.02.2023 | Зачет; |
| 40. | Подвижная игра "Осада города" | 1 | 0 | 0 | 01.03.2023 | Зачет; |
| 41. | Броски мяча в кольцо | 1 | 0 | 0 | 03.03.2023 | Зачет; |
| 42. | Подвижная игра "Ночная охота" | 1 | 0 | 0 | 06.03.2023 | Зачет; |
| 43. | Глаза закрывай-упражнения начинай | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | Зачет; |
| 44. | Круговая тренировка на развитие силовых качеств | 1 | 0 | 0 | 13.03.2023 | Зачет; |
| 45. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 | 15.03.2023 | Зачет; |
| 46. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 | 17.03.2023 | Зачет; |
| 47. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 | 20.03.2023 | Зачет; |
| 48. | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 | 0 | 0 | 22.03.2023 | Зачет; |
| 49. | Точность бросков мяча через волейбольную сетку | 1 | 0 | 0 | 24.03.2023 | Зачет; |
| 50. | Подвижная игра "Вышибалы через сетку" | 1 | 0 | 0 | 03.04.2023 | Зачет; |
| 51. | Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций | 1 | 0 | 0 | 05.04.2023 | Зачет; |
| 52. | Бег.Разновидности бега | 1 | 0 | 0 | 06.04.2023 | Зачет; |
| 53. | Прыжки. Разновидности прыжков | 1 | 0 | 0 | 07.04.2023 | Зачет; |
| 54. | Равномерный бег. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | 10.04.2023 | Зачет; |
| 55. | Равномерный бег. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | 12.04.2023 | Зачет; |
| 56. | Общеразвивающие упражнения в группах. | 1 | 0 | 0 | 13.04.2023 | Зачет; |
| 57. | Стойка на руках у стены | 1 | 0 | 0 | 14.04.2023 | Зачет; |
| 58. | Общеразвивающие упражнения в группах. | 1 | 0 | 0 | 17.04.2023 | Зачет; |
| 59. | Самостоятельные развивающие подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 19.04.2023 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|--------|
| 60. | Тестирование малого мяча на точность | 1 | 0 | 0 | 21.04.2023 | Зачет; |
| 61. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 0 | 0 | 24.04.2023 | Зачет; |
| 62. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 0 | 0 | 25.04.2023 | Зачет; |
| 63. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | 0 | 0 | 26.04.2023 | Зачет; |
| 64. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 0 | 0 | 28.04.2023 | Зачет; |
| 65. | Бег. Разновидности бега. | 1 | 0 | 0 | 03.05.2023 | Зачет; |
| 66. | Челночный бег техника выполнения | 1 | 0 | 0 | 10.05.2023 | Зачет; |
| 67. | Тестирование челночного бега 3X10 м. | 1 | 0 | 0 | 12.05.2023 | Зачет; |
| 68. | Тестирование бега 30 м. | 1 | 0 | 0 | 15.05.2023 | Зачет; |
| 69. | Промежуточная аттестация | 1 | 0 | 0 | 16.05.2023 | Зачет; |
| 70. | Командная игра "Хвостики" | 1 | 0 | 0 | 17.05.2023 | Зачет; |
| 71. | Командные подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 19.05.2023 | Зачет; |
| 72. | Подвижные игры с мячом | 1 | 0 | 0 | 22.05.2023 | Зачет; |
| 73. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 23.05.2023 | Зачет; |
| 74. | Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 24.05.2023 | Зачет; |
| 75. | Игры на свежем воздухе | 1 | 0 | 0 | 26.05.2023 | Зачет; |
| 76. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 77. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 78. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 79. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 80. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 81. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 82. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 83. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 84. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 85. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 86. | | 0 | 0 | 0 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|--|
| 87. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 88. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 89. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 90. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 91. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 92. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 93. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 94. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 95. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 96. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 97. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 98. | | 0 | 0 | 0 | | |
| 99. | | 0 | 0 | 0 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 75 | 0 | 0 | | |

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Лях
("Школа России)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

infourok.ru

resh.edu.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая; Козел гимнастический; Перекладина гимнастическая; Мост гимнастический подкидной; Скамейка гимнастическая; Гантели наборные; Коврик гимнастический; Маты гимнастические; Мяч набивной (1 кг); Мяч малый (теннисный); Скакалка гимнастическая; палка гимнастическая; Обруч гимнастический; Коврики массажные; Планка для прыжков в высоту; Стойка для прыжков в высоту; Рулетка измерительная; Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой; Мячи баскетбольные; Мешочки для метания ; Мячи волейбольные; Мячи футбольные; Компрессор для накачивания мячей; Мячи резиновые для подвижных игр

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа"Лесколовский центр образования"

СОГЛАСОВАНО
Председатель методического совета

_____ Ринева Н.Г.

Протокол №11
от "21" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Глазунова В.Г.

Приказ №128
от "21" июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1340122)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Потапкина Марина Станиславовна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

вводится образовательный модуль «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

Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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. Разнообразные сложно-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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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.

Предметные результаты

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.

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. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 0 | 19.10.2022 | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 1.2. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 | 11.01.2023 | обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; | Устный опрос; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | 0.25 | 0 | 0 | 22.09.2022 | знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 2.2. | Физические качества | 0.25 | 0 | 0 | 21.09.2022 | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 2.3. | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 0 | 02.12.2022 | разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);; | Зачет; | infourok.ru |
| 2.4. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);; | Зачет; | infourok.ru |
| 2.5. | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);; | Зачет; | infourok.ru |
| 2.6. | Гибкость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | 16.12.2022 | разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);; | Зачет; | infourok.ru |
| 2.7. | Развитие координации движений | 1 | 0 | 0 | 14.12.2022 | разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);; | Зачет; | infourok.ru |
| 2.8. | Дневник наблюдений по физической культуре | 0.5 | 0 | 0 | 20.09.2022 | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; | Устный опрос; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 6 | | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 0.5 | 0 | 0 | 09.01.2023 | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обливания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 3.2. | Утренняя зарядка | 0.5 | 0 | 0 | 29.12.2022 | разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий; | Устный опрос; | infourok.ru |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|--------------------------|--|---------------|-------------|
| 3.3. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 0 | 28.12.2022 | составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания); | Зачет; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 4.1. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i> | 1 | 0 | 0 | 02.11.2022 | разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 4.2. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i> | 6 | 0 | 0 | 07.11.2022 11.11.2022 | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.3. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i> | 6 | 0 | 0 | 14.11.2022 25.11.2022 | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.4. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i> | 3 | 0 | 0 | 05.12.2022 09.12.2022 | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); | Зачет; | infourok.ru |
| 4.5. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i> | 2 | 0 | 0 | 23.12.2022 26.12.2022 | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.6. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i> | 2 | 0 | 0 | 19.12.2022 21.12.2022 | разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);; разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 | 13.01.2023 | повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устный опрос; | infourok.ru |

| | | | | | | | | |
|-------|--|---|---|---|--------------------------|---|---------------|-------------|
| 4.8. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 9 | 0 | 0 | 08.02.2023 17.02.2023 | разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 3 | 0 | 0 | 25.01.2023 30.01.2023 | разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 3 | 0 | 0 | 18.01.2023 23.01.2023 | разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); | Зачет; | infourok.ru |
| 4.11. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i> | 1 | 0 | 0 | 01.09.2022 | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 4.12. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i> | 3 | 0 | 0 | 14.09.2022 16.09.2022 | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.13. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i> | 3 | 0 | 0 | 17.04.2023 21.04.2023 | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения; толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.14. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i> | 3 | 0 | 0 | 07.10.2022 12.10.2022 | наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.15. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i> | 3 | 0 | 0 | 14.10.2022 17.10.2022 | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки; | Зачет; | infourok.ru |

| | | | | | | | | |
|--|--|-----|---|---|--------------------------|---|--------|-------------|
| 4.16. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 5 | 0 | 0 | 03.05.2023 10.05.2023 | наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной); | Зачет; | infourok.ru |
| 4.17. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры | 14 | 0 | 0 | 03.04.2023 14.04.2023 | наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении; | Зачет; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 68 | | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 24 | 0 | 0 | 22.02.2023 24.03.2023 | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; | Зачет; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 24 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Организационно- методические требования на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | 01.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Тестирование бег на 30 м. | 1 | 0 | 0 | 05.09.2022 | Зачет; |
| 3. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | Зачет; |
| 4. | Техника челночного бега | 1 | 0 | 0 | 09.09.2022 | Зачет; |
| 5. | Тестирование челночного бега 3x10 м. | 1 | 0 | 0 | 12.09.2022 | Зачет; |
| 6. | Техника метания мешочка на дальность | 1 | 0 | 0 | 14.09.2022 | Зачет; |
| 7. | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | Зачет; |
| 8. | Упражнения на развитие координации движений | 1 | 0 | 0 | 19.09.2022 | Зачет; |
| 9. | Физические качества | 1 | 0 | 0 | 21.09.2022 | Зачет; |
| 10. | Бег. Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | Зачет; |
| 11. | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | 0 | 0 | 26.09.2022 | Зачет; |
| 12. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 0 | 0 | 28.09.2022 | Зачет; |
| 13. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | 0 | 0 | 30.09.2022 | Зачет; |
| 14. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 | 0 | 0 | 03.10.2022 | Зачет; |
| 15. | Метание малого мяча в цель | 1 | 0 | 0 | 05.10.2022 | Зачет; |
| 16. | Прыжок в высоту с прямого разбега,подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | Зачет; |
| 17. | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | 10.10.2022 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---------------|
| 18. | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | 12.10.2022 | Зачет; |
| 19. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | 14.10.2022 | Зачет; |
| 20. | Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом | 1 | 0 | 0 | 17.10.2022 | Зачет; |
| 21. | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 0 | 19.10.2022 | Устный опрос; |
| 22. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 21.10.2022 | Зачет; |
| 23. | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 0 | 02.11.2022 | Устный опрос; |
| 24. | Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 0 | 07.11.2022 | Зачет; |
| 25. | Перестроение на месте из одной шеренги в две | 1 | 0 | 0 | 09.11.2022 | Зачет; |
| 26. | Передвижение в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!» | 1 | 0 | 0 | 11.11.2022 | Зачет; |
| 27. | Кувырок вперед | 1 | 0 | 0 | 14.11.2022 | Зачет; |
| 28. | Кувырок вперед с трех шагов | 1 | 0 | 0 | 16.11.2022 | Зачет; |
| 29. | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | 1 | 0 | 0 | 18.11.2022 | Зачет; |
| 30. | Стойка на лопатках, мостик | 1 | 0 | 0 | 21.11.2022 | Зачет; |
| 31. | Круговая тренировка | 1 | 0 | 0 | 23.11.2022 | Зачет; |
| 32. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | 25.11.2022 | Зачет; |
| 33. | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | 28.11.2022 | Зачет; |
| 34. | Различные виды перелезаний | 1 | 0 | 0 | 30.11.2022 | Зачет; |
| 35. | Круговая тренировка на развитие силовых качеств | 1 | 0 | 0 | 02.12.2022 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------|
| 36. | Прыжки в скакалку | 1 | 0 | 0 | 05.12.2022 | Зачет; |
| 37. | Прыжки в скакалку в движении | 1 | 0 | 0 | 07.12.2022 | Зачет; |
| 38. | Вращение обруча | 1 | 0 | 0 | 09.12.2022 | Зачет; |
| 39. | Варианты вращения обруча | 1 | 0 | 0 | 12.12.2022 | Зачет; |
| 40. | Упражнения на развитие координации | 1 | 0 | 0 | 14.12.2022 | Зачет; |
| 41. | Гибкость как физическое качество | 1 | 0 | 0 | 16.12.2022 | Зачет; |
| 42. | Танцевальные движения | 1 | 0 | 0 | 19.12.2022 | Зачет; |
| 43. | Развитие чувства ритма | 1 | 0 | 0 | 21.12.2022 | Зачет; |
| 44. | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | Зачет; |
| 45. | Упражнения с мячом в парах | 1 | 0 | 0 | 26.12.2022 | Зачет; |
| 46. | Утренняя зарядка | 1 | 0 | 0 | 28.12.2022 | Зачет; |
| 47. | Закаливание | 1 | 0 | 0 | 09.01.2023 | Устный опрос; |
| 48. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 0 | 11.01.2023 | Устный опрос; |
| 49. | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 | 13.01.2023 | Устный опрос; |
| 50. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | 1 | 0 | 0 | 16.01.2023 | Зачет; |
| 51. | Повороты переступанием на лыжах без палок | 1 | 0 | 0 | 18.01.2023 | Зачет; |
| 52. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 | 0 | 0 | 20.01.2023 | Зачет; |
| 53. | Торможение падением на лыжах с палками | 1 | 0 | 0 | 23.01.2023 | Зачет; |
| 54. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах | 1 | 0 | 0 | 25.01.2023 | Зачет; |
| 55. | Подъем "полуелочкой" и спуск под уклон на лыжах | 1 | 0 | 0 | 27.01.2023 | Зачет; |
| 56. | Повороты переступанием на лыжах спалками | 1 | 0 | 0 | 30.01.2023 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|--------|
| 57. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | 01.02.2023 | Зачет; |
| 58. | Передвижение на лыжах змейкой | 1 | 0 | 0 | 03.02.2023 | Зачет; |
| 59. | Подвижная игра на лыжах "Накаты" | 1 | 0 | 0 | 06.02.2023 | Зачет; |
| 60. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | 08.02.2023 | Зачет; |
| 61. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | 10.02.2023 | Зачет; |
| 62. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | 13.02.2023 | Зачет; |
| 63. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 | 15.02.2023 | Зачет; |
| 64. | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 0 | 0 | 17.02.2023 | Зачет; |
| 65. | Круговая тренировка на развитие силовых качеств | 1 | 0 | 0 | 20.02.2023 | Зачет; |
| 66. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 22.02.2023 | Зачет; |
| 67. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 27.02.2023 | Зачет; |
| 68. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 01.03.2023 | Зачет; |
| 69. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 03.03.2023 | Зачет; |
| 70. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 06.03.2023 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|--------|
| 71. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | Зачет; |
| 72. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 13.03.2023 | Зачет; |
| 73. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 15.03.2023 | Зачет; |
| 74. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 17.03.2023 | Зачет; |
| 75. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 20.03.2023 | Зачет; |
| 76. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 22.03.2023 | Зачет; |
| 77. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 | 24.03.2023 | Зачет; |
| 78. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 03.04.2023 | Зачет; |
| 79. | Эстафеты мячом | 1 | 0 | 0 | 05.04.2023 | Зачет; |
| 80. | Броски набивного мяча из за головы на дальность | 1 | 0 | 0 | 07.04.2023 | Зачет; |
| 81. | Броски набивного мяча от груди и способом "снизу" | 1 | 0 | 0 | 10.04.2023 | Зачет; |
| 82. | Броски мяча в баскетбольное кольцо | 1 | 0 | 0 | 12.04.2023 | Зачет; |
| 83. | Ведение мяча и броски мяча в баскетбольное кольцо | 1 | 0 | 0 | 13.04.2023 | Зачет; |
| 84. | Упражнения и подвижные игры с мячом | 1 | 0 | 0 | 14.04.2023 | Зачет; |
| 85. | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | 17.04.2023 | Зачет; |
| 86. | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 0 | 19.04.2023 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|------------|--------|
| 87. | Прыжки. Разновидности прыжков. | 1 | 0 | 0 | 21.04.2023 | Зачет; |
| 88. | Метание малого мяча в цель | 1 | 0 | 0 | 24.04.2023 | Зачет; |
| 89. | Тестирование бега на 30 м. | 1 | 0 | 0 | 26.04.2023 | Зачет; |
| 90. | Тестирование челночного бега 3X10 м. | 1 | 0 | 0 | 28.04.2023 | Зачет; |
| 91. | Бег с преодолением препятствий. | 1 | 0 | 0 | 03.05.2023 | Зачет; |
| 92. | Разновидности бега | 1 | 0 | 0 | 05.05.2023 | Зачет; |
| 93. | Бег с ускорением из разных исходных положений | 1 | 0 | 0 | 10.05.2023 | Зачет; |
| 94. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | 0 | 0 | 12.05.2023 | Зачет; |
| 95. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 0 | 0 | 15.05.2023 | Зачет; |
| 96. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 | 0 | 0 | 17.05.2023 | Зачет; |
| 97. | Подвижная игра "Хвостики" | 1 | 0 | 0 | 19.05.2023 | Зачет; |
| 98. | Бег 1000 м. | 1 | 0 | 0 | 22.05.2023 | Зачет; |
| 99. | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | 0 | 24.05.2023 | Зачет; |
| 100. | Подвижные игры с мячом | 1 | 0 | 0 | 25.05.2022 | Зачет; |
| 101. | Подвижные игры. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | 26.05.2023 | Зачет; |
| 102. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 29.05.2023 | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 1 | 0 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха ("Школа России")

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

infourok.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая; Козел гимнастический; Перекладина гимнастическая; Мост гимнастический подкидной; Скамейка гимнастическая; Гантели наборные; Коврик гимнастический; Маты гимнастические; Мяч набивной (1 кг; 2 кг); Мяч малый (теннисный); Скакалка гимнастическая; палка гимнастическая; Обруч гимнастический; Коврики массажные; Планка для прыжков в высоту; Стойка для прыжков в высоту; Рулетка измерительная; Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой; Мячи баскетбольные; Мешочки для метания ; Мячи волейбольные; Мячи футбольные; Компрессор для накачивания мячей; Мячи резиновые для подвижных игр

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

"Муниципальное общеобразовательное учреждение" "Средняя общеобразовательная школа"
"Лесколовский центр образования"

СОГЛАСОВАНО
Председатель методического совета

_____ Ринева Н.Г.

Протокол №11
от "21" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Глазунова В.Г.

Приказ №128
от "21" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1256896)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Спицын Александр Сергеевич
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультурминутки 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 способами ходьбы: 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.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании **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.

Предметные результаты

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 противходом 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 приросты в их показателях.

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. | Физическая культура у древних народов | 3 | 0 | 0 | | обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков; | Зачет; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Виды физических упражнений | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 2.2. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | | знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 2.3. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 2 | 0 | 0 | | составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);; | Устный опрос; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 0.5 | 0 | 0 | | знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; | Устный опрос; | infourok.ru |

| | | | | | | | | | |
|--|---|-----|---|---|--|---|---------------|-------------|--|
| 3.2. | Дыхательная гимнастика | 1 | 0 | 0 | | <p>обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки; 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;</p> | Устный опрос; | infourok.ru | |
| 3.3. | Зрительная гимнастика | 0.5 | 0 | 0 | | <p>обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);</p> | Устный опрос; | infourok.ru | |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | |
| 4.1. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i> | 2 | 0 | 0 | | <p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;</p> | Зачет; | infourok.ru | |
| 4.2. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i> | 2 | 0 | 0 | | <p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);</p> | Зачет; | infourok.ru | |

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--|--------|-------------|
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке | 2 | 0 | 0 | | <p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;</p> <p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);;</p> <p>выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;</p> <p>выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;</p> <p>разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком);</p> | Зачет; | infourok.ru |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке | 2 | 0 | 0 | | <p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p> | Зачет; | infourok.ru |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку | 2 | 0 | 0 | | <p>наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;;</p> <p>обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);;</p> <p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;</p> | Зачет; | infourok.ru |

| | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--|--------|-------------|
| 4.6. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i> | 4 | 0 | 0 | <p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики; 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;; 2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;; 3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;; 4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;; 5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;; 6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;; 7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;; 8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;; 9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;; составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей);</p> | Зачет; | infourok.ru |
| 4.7. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i> | 3 | 0 | 0 | <p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам; 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;</p> | Зачет; | infourok.ru |

| | | | | | | | | |
|-------|--|----|---|---|--|---|--------|-------------|
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 3 | 0 | 0 | | наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 3 | 0 | 0 | | наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.10. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 10 | 0 | 0 | | выполняют упражнения; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной на наклонном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г); | Зачет; | infourok.ru |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 10 | 0 | 0 | | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.12. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 2 | 0 | 0 | | наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.13. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 2 | 0 | 0 | | наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона; | Зачет; | infourok.ru |

| | | | | | | | |
|-------|---|----|---|---|--|--------|-------------|
| 4.14. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 2 | 0 | 0 | <p>изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;; выполняют упражнения ознакомительного плавания;; 1 — спускание по трапу бассейна;; 2 — ходьба по дну;; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперёд;; 4 — упражнения на всплытие (поплавок, медуза, звезда);; 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик);; 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела);; выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна;; 1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз;; 2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;; выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде;; 1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперёд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками;; 2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочередно вправо и влево;; 3 — то же, что 2, но с продвижением вперёд по дну бассейна;; 4 — лёжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочередная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду;; 5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду;; 6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами;; 7 — плавание кролем на груди в полной координации;</p> | Зачет; | infourok.ru |
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр | 10 | 0 | 0 | <p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;</p> | Зачет; | infourok.ru |

| | | | | | | | | |
|--|---|-----|---|---|--|--|--------|-------------|
| 4.16. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры | 10 | 0 | 0 | | <p>наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);;</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);;</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;</p> | Зачет; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 69 | | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 24 | 0 | 0 | | демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Зачет; | gto.ru |
| Итого по разделу | | 24 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Организационно-методические требования на уроках физической культуры . | 1 | 0 | 0 | 02.09.2022 | Зачет; |
| 2. | Техника челночного бега. | 1 | 0 | 0 | 05.09.2022 | Зачет; |
| 3. | Тестирование челночного бега 3*10 м. | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | Зачет; |
| 4. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 09.09.2022 | Зачет; |
| 5. | Способы метания мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | 12.09.2022 | Зачет; |
| 6. | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 | 0 | 0 | 14.09.2022 | Зачет; |
| 7. | Развитие скоростных способностей | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | Зачет; |
| 8. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 0 | 19.09.2022 | Зачет; |
| 9. | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 0 | 21.09.2022 | Зачет; |
| 10. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | Зачет; |
| 11. | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 | 0 | 0 | 26.09.2022 | Зачет; |
| 12. | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | 0 | 0 | 28.09.2022 | Зачет; |
| 13. | Развитие гибкости, координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 30.09.2022 | Зачет; |
| 14. | Подвижная игра Перестрелка. | 1 | 0 | 0 | 03.10.2022 | Зачет; |
| 15. | Подвижная игра Осада Города. | 1 | 0 | 0 | 05.10.2022 | Зачет; |
| 16. | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств. | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | Зачет; |
| 17. | Подвижная игра с элементами футбола. | 1 | 0 | 0 | 10.10.2022 | Зачет; |
| 18. | Подвижная игра с элементами футбола | 1 | 0 | 0 | 12.10.2022 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|--------|
| 19. | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств | 1 | 0 | 0 | 14.10.2022 | Зачет; |
| 20. | Подвижная игра с элементами волейбола | 1 | 0 | 0 | 17.10.2022 | Зачет; |
| 21. | Подвижная игра с элементами волейбола | 1 | 0 | 0 | 19.10.2022 | Зачет; |
| 22. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 0 | 21.10.2022 | Зачет; |
| 23. | Дыхательная гимнастика | 1 | 0 | 0 | 31.10.2022 | Зачет; |
| 24. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 0 | 02.11.2022 | Зачет; |
| 25. | Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды и упражнения | 1 | 0 | 0 | 07.11.2022 | Зачет; |
| 26. | "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату | 1 | 0 | 0 | 09.11.2022 | Зачет; |
| 27. | Развитие силовых качеств | 1 | 0 | 0 | 11.11.2022 | Зачет; |
| 28. | "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату | 1 | 0 | 0 | 14.11.2022 | Зачет; |
| 29. | "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | 16.11.2022 | Зачет; |
| 30. | Развитие силовых качеств | 1 | 0 | 0 | 18.11.2022 | Зачет; |
| 31. | "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 | 21.11.2022 | Зачет; |
| 32. | "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | 23.11.2022 | Зачет; |
| 33. | Развитие гибкости, координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 25.11.2022 | Зачет; |
| 34. | "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке | 1 | 0 | 0 | 28.11.2022 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|--------|
| 35. | "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 0 | 30.11.2022 | Зачет; |
| 36. | Развитие гибкости, координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 02.12.2022 | Зачет; |
| 37. | "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку | 1 | 0 | 0 | 05.12.2022 | Зачет; |
| 38. | "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика» | 1 | 0 | 0 | 07.12.2022 | Зачет; |
| 39. | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств. | 1 | 0 | 0 | 09.12.2022 | Зачет; |
| 40. | "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика» | 1 | 0 | 0 | 12.12.2022 | Зачет; |
| 41. | "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика» | 1 | 0 | 0 | 14.12.2022 | Зачет; |
| 42. | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП. Повышение физических качеств. | 1 | 0 | 0 | 16.12.2022 | Зачет; |
| 43. | "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика» | 1 | 0 | 0 | 19.12.2022 | Зачет; |
| 44. | "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 0 | 21.12.2022 | Зачет; |
| 45. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | Зачет; |
| 46. | "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 0 | 26.12.2022 | Зачет; |
| 47. | Зрительная гимнастика | 1 | 0 | 0 | 28.12.2022 | Зачет; |
| 48. | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | 09.01.2023 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|--------|
| 49. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | 11.01.2023 | Зачет; |
| 50. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 13.01.2023 | Зачет; |
| 51. | "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | 16.01.2023 | Зачет; |
| 52. | "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | 18.01.2023 | Зачет; |
| 53. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 20.01.2023 | Зачет; |
| 54. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | 23.01.2023 | Зачет; |
| 55. | "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | 25.01.2023 | Зачет; |
| 56. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 27.01.2023 | Зачет; |
| 57. | "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | 30.01.2023 | Зачет; |
| 58. | "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | 01.02.2023 | Зачет; |
| 59. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 03.02.2023 | Зачет; |
| 60. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания | 1 | 0 | 0 | 06.02.2023 | Зачет; |
| 61. | "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | 08.02.2023 | Зачет; |
| 62. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | 10.02.2023 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|--------|
| 63. | Попеременный двухшажный ход на лыжах | 1 | 0 | 0 | 13.02.2023 | Зачет; |
| 64. | "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | 15.02.2023 | Зачет; |
| 65. | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | 17.02.2023 | Зачет; |
| 66. | "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | 0 | 0 | 20.02.2023 | Зачет; |
| 67. | Попеременный двухшажный ход на лыжах | 1 | 0 | 0 | 22.02.2023 | Зачет; |
| 68. | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 0 | 0 | 27.02.2023 | Зачет; |
| 69. | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 0 | 01.03.2023 | Зачет; |
| 70. | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 0 | 03.03.2023 | Зачет; |
| 71. | Подвижные игры с элементами волейбола | 1 | 0 | 0 | 06.03.2023 | Зачет; |
| 72. | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | Зачет; |
| 73. | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | 0 | 0 | 13.03.2023 | Зачет; |
| 74. | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 0 | 0 | 15.03.2023 | Зачет; |
| 75. | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 0 | 0 | 17.03.2023 | Зачет; |
| 76. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 20.03.2023 | Зачет; |
| 77. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 22.03.2023 | Зачет; |
| 78. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 0 | 24.03.2023 | Зачет; |
| 79. | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 0 | 03.04.2023 | Зачет; |
| 80. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 05.04.2023 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|--------|
| 81. | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП | 1 | 0 | 0 | 07.04.2023 | Зачет; |
| 82. | Модуль "Плавательная подготовка". | 1 | 0 | 0 | 10.04.2023 | Зачет; |
| 83. | "Плавательная подготовка". | 1 | 0 | 0 | 12.04.2023 | Зачет; |
| 84. | Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП | 1 | 0 | 0 | 14.04.2023 | Зачет; |
| 85. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 17.04.2023 | Зачет; |
| 86. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 19.04.2023 | Зачет; |
| 87. | Развитие гибкости, координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 21.04.2023 | Зачет; |
| 88. | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 0 | 0 | 24.04.2023 | Зачет; |
| 89. | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 0 | 0 | 26.04.2023 | Зачет; |
| 90. | Физическая культура у древних народов | 1 | 0 | 0 | 28.04.2023 | Зачет; |
| 91. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 | 0 | 0 | 03.05.2023 | Зачет; |
| 92. | "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 | 0 | 0 | 05.05.2023 | Зачет; |
| 93. | "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 1 | 0 | 0 | 10.05.2023 | Зачет; |
| 94. | "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 0 | 12.05.2023 | Зачет; |
| 95. | "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега | 1 | 0 | 0 | 15.05.2023 | Зачет; |
| 96. | "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложност | 1 | 0 | 0 | 17.05.2023 | Зачет; |
| 97. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 19.05.2023 | Зачет; |
| 98. | "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 1 | 0 | 0 | 22.05.2023 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|------------|--------|
| 99. | "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча | 1 | 0 | 0 | 24.05.2023 | Зачет; |
| 100. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 26.05.2023 | Зачет; |
| 101. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 29.05.2023 | Зачет; |
| 102. | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 0 | 31.05.2023 | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки по физической культуре 3 класс. А.Ю.Патрикеев

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

infourok.ru

gto.ru

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Ноутбук, проектор.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи: футбольный, волейбольный, баскетбольный, теннисный, набивной.

Скакалки, гимнастические обручи, гимнастические маты, гимнастическое бревно, гимнастический козел, гимнастические брусья.

Конусы, барьеры, эстафетные палочки, мячи для метания, рулетка измерительная 50 м, планка для прыжков в высоту.

Линейка для прыжков в длину, платформа для отжимания.

Лыжные комплекты.

Шведская стенка, гимнастические скамейки.

Секундомер, свисток.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа"Лесколовский центр образования"

СОГЛАСОВАНО
Председатель методического совета

_____ Ринева Н.Г.

Протокол №11
от "21" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Глазунова В.Г.

Приказ №128
от "21" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1151924)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Потапкина Марина Станиславовна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. 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.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

— использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

— выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

— оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

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 приросты в их

показателях.

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. | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 0 | 0 | 28.04.2023 | обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 1.2. | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 0 | 10.05.2023 | знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе; | Устный опрос; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 0 | 05.05.2023 | обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 2.2. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 0 | 03.05.2023 | устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 2.3. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 0 | 16.05.2023 | измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;; | Зачет; | infourok.ru |
| 2.4. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; | Устный опрос; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 3.1. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 2 | 0 | 0 | 19.12.2022 22.12.2022 | выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;; | Зачет; | infourok.ru |
| 3.2. | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 | 11.01.2023 | обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания; | Устный опрос; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 3 | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 | 21.10.2022 | обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; | Устный опрос; | infourok.ru |

| | | | | | | | | |
|--|--|-----|---|---|--------------------------|--|---------------|-------------|
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация | 9 | 0 | 0 | 07.11.2022 18.11.2022 | разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок | 3 | 0 | 0 | 09.12.2022 14.12.2022 | выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине | 3 | 0 | 0 | 25.11.2022 07.12.2022 | знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.6. | Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 | 01.09.2022 | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 4.7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 3 | 0 | 0 | 07.04.2023 12.04.2023 | выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения | 9 | 0 | 0 | 05.09.2022 16.09.2022 | выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность | 4 | 0 | 0 | 19.09.2022 26.09.2022 | разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.10. | Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 | 09.01.2023 | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 4.11. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 17 | 0 | 0 | 13.01.2023 22.02.2023 | выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.12. | Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 0.5 | 0 | 0 | 28.12.2022 | обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 4.13. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка | 0.5 | 0 | 0 | 29.12.2022 | наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 4.14. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми; | Устный опрос; | infourok.ru |
| 4.15. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки | 6 | 0 | 0 | 27.09.2022 06.10.2022 | самостоятельно организывают и играют в подвижные игры; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.16. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол | 3 | 0 | 0 | 15.03.2023 23.03.2023 | выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.17. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол | 3 | 0 | 0 | 10.10.2022 17.10.2022 | выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол; | Зачет; | infourok.ru |
| 4.18. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол | 3 | 0 | 0 | 24.05.2023 29.05.2023 | выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности; | Зачет; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 69 | | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--------------------------|--|--------|-------------|
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 24 | 0 | 0 | 13.04.2023 27.04.2023 | демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Зачет; | infourok.ru |
| Итого по разделу | | 24 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Организационно- методические требования на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | 01.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Тестирование бег на 30 м. | 1 | 0 | 0 | 05.09.2022 | Зачет; |
| 3. | Упражнения на развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | Зачет; |
| 4. | Тестирование челночного бега 3x10 м. | 1 | 0 | 0 | 09.09.2022 | Зачет; |
| 5. | Челночный бег | 1 | 0 | 0 | 12.09.2022 | Зачет; |
| 6. | Беговые упражнения на развитие быстроты | 1 | 0 | 0 | 14.09.2022 | Зачет; |
| 7. | Тестирование бега на 60 м. | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | Зачет; |
| 8. | Метание в цель | 1 | 0 | 0 | 19.09.2022 | Зачет; |
| 9. | Упражнения на развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 21.09.2022 | Зачет; |
| 10. | Бег 1000 м. | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | Зачет; |
| 11. | Тестирование метание мешочка на дальность | 1 | 0 | 0 | 26.09.2022 | Зачет; |
| 12. | Круговая тренировка на развитие силы | 1 | 0 | 0 | 28.09.2022 | Зачет; |
| 13. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 0 | 0 | 30.09.2022 | Зачет; |
| 14. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 1 | 0 | 0 | 03.10.2022 | Зачет; |
| 15. | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 | 05.10.2022 | Зачет; |
| 16. | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | Устный опрос; |
| 17. | Броски и ловля мяча в парах | 1 | 0 | 0 | 10.10.2022 | Зачет; |
| 18. | Ведение мяча | 1 | 0 | 0 | 12.10.2022 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---------------|
| 19. | Круговая тренировка на развитие силы | 1 | 0 | 0 | 14.10.2022 | Зачет; |
| 20. | Броски и ловля мяча в парах на точность | 1 | 0 | 0 | 17.10.2022 | Зачет; |
| 21. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 19.10.2022 | Зачет; |
| 22. | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 | 20.10.2022 | Зачет; |
| 23. | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 | 21.10.2022 | Устный опрос; |
| 24. | Кувырок вперед | 1 | 0 | 0 | 02.11.2022 | Зачет; |
| 25. | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 1 | 0 | 0 | 07.11.2022 | Зачет; |
| 26. | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 | 09.11.2022 | Зачет; |
| 27. | Стойка на голове и на руках | 1 | 0 | 0 | 11.11.2022 | Зачет; |
| 28. | Кувырок назад | 1 | 0 | 0 | 14.11.2022 | Зачет; |
| 29. | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 | 16.11.2022 | Зачет; |
| 30. | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 0 | 18.11.2022 | Зачет; |
| 31. | Лазанье по канату в два приема. | 1 | 0 | 0 | 21.11.2022 | Зачет; |
| 32. | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 | 23.11.2022 | Зачет; |
| 33. | Висы | 1 | 0 | 0 | 25.11.2022 | Зачет; |
| 34. | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 0 | 28.11.2022 | Зачет; |
| 35. | Лазанье по гимнастической стенке и висы | 1 | 0 | 0 | 30.11.2022 | Зачет; |
| 36. | Прыжки в скакалку | 1 | 0 | 0 | 02.12.2022 | Зачет; |
| 37. | Круговая тренировка на развитие силы | 1 | 0 | 0 | 05.12.2022 | Зачет; |
| 38. | Вис на перекладине тестирование | 1 | 0 | 0 | 07.12.2022 | Зачет; |
| 39. | Опорный прыжок подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 | 09.12.2022 | Зачет; |
| 40. | Опорный прыжок | 1 | 0 | 0 | 12.12.2022 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---------------|
| 41. | Опорный прыжок способом напрыгивания | 1 | 0 | 0 | 14.12.2022 | Зачет; |
| 42. | Круговая тренировка на развитие силы | 1 | 0 | 0 | 16.12.2022 | Зачет; |
| 43. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 0 | 19.12.2022 | Зачет; |
| 44. | Комплекс упражнений на развитие гибкости | 1 | 0 | 0 | 21.12.2022 | Зачет; |
| 45. | Танцевальные упражнения | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | Зачет; |
| 46. | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 | 0 | 0 | 26.12.2022 | Зачет; |
| 47. | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Плавательная подготовка. | 1 | 0 | 0 | 28.12.2022 | Устный опрос; |
| 48. | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 | 09.01.2023 | Устный опрос; |
| 49. | Закаливание | 1 | 0 | 0 | 11.01.2023 | Устный опрос; |
| 50. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 0 | 13.01.2023 | Зачет; |
| 51. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 0 | 16.01.2023 | Зачет; |
| 52. | Подъем на склон "лесенкой", торможение "плугом" | 1 | 0 | 0 | 18.01.2023 | Зачет; |
| 53. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 0 | 20.01.2023 | Зачет; |
| 54. | Передвижение и спуск на лыжах "змейкой" | 1 | 0 | 0 | 23.01.2023 | Зачет; |
| 55. | Подвижная игра на лыжах "Накакты" | 1 | 0 | 0 | 25.01.2023 | Зачет; |
| 56. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 0 | 27.01.2023 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------|
| 57. | Прохождение дистанции на лыжах 1000 м. | 1 | 0 | 0 | 30.01.2023 | Зачет; |
| 58. | Подъем на склон "лесенкой", торможение "плугом" | 1 | 0 | 0 | 01.02.2023 | Зачет; |
| 59. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 0 | 03.02.2023 | Зачет; |
| 60. | Прохождение дистанции на лыжах 1000 м. | 1 | 0 | 0 | 06.02.2023 | Зачет; |
| 61. | Подъем на склон "лесенкой", торможение "плугом" | 1 | 0 | 0 | 08.02.2023 | Зачет; |
| 62. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 0 | 10.02.2023 | Зачет; |
| 63. | Прохождение дистанции на лыжах 2000 м. | 1 | 0 | 0 | 13.02.2023 | Зачет; |
| 64. | Прохождение дистанции на лыжах 2000 м. | 1 | 0 | 0 | 15.02.2023 | Зачет; |
| 65. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом | 1 | 0 | 0 | 17.02.2023 | Зачет; |
| 66. | Передвижение на лыжах "змейкой" , эстафеты на лыжах | 1 | 0 | 0 | 20.02.2023 | Зачет; |
| 67. | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 0 | 0 | 22.02.2023 | Зачет; |
| 68. | Подвижные игры. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 27.02.2023 | Зачет; |
| 69. | Круговая тренировка на развитие силы | 1 | 0 | 0 | 01.03.2023 | Зачет; |
| 70. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 03.03.2023 | Зачет; |
| 71. | Полоса препятствий | 1 | 0 | 0 | 06.03.2023 | Зачет; |
| 72. | Оказание первой помощи на занятиях физической культурой | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | Устный опрос; |
| 73. | Развитие физических качеств | 1 | 0 | 0 | 13.03.2023 | Зачет; |
| 74. | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 | 0 | 0 | 15.03.2023 | Зачет; |
| 75. | Волейбольные упражнения | 1 | 0 | 0 | 17.03.2023 | Зачет; |
| 76. | Упражнения с мячом | 1 | 0 | 0 | 20.03.2023 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---------------|
| 77. | Эстафеты. Упражнения на развитие быстроты. | 1 | 0 | 0 | 22.03.2023 | Зачет; |
| 78. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 0 | 0 | 24.03.2023 | Зачет; |
| 79. | Тестирование подтягиваний и отжимания | 1 | 0 | 0 | 03.04.2023 | Зачет; |
| 80. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек. | 1 | 0 | 0 | 05.04.2023 | Зачет; |
| 81. | Прыжок в высоту с разбега | 1 | 0 | 0 | 07.04.2023 | Зачет; |
| 82. | Прыжок в высоту с разбега | 1 | 0 | 0 | 10.04.2023 | Зачет; |
| 83. | Прыжок в высоту с разбега | 1 | 0 | 0 | 12.04.2023 | Зачет; |
| 84. | Упражнения на развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 14.04.2023 | Зачет; |
| 85. | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | 0 | 0 | 17.04.2023 | Зачет; |
| 86. | Тестирование бега на 30 м. | 1 | 0 | 0 | 19.04.2023 | Зачет; |
| 87. | Челночный бег | 1 | 0 | 0 | 21.04.2023 | Зачет; |
| 88. | Тестирование челночного бега 3X10 м. | 1 | 0 | 0 | 24.04.2023 | Зачет; |
| 89. | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 | 26.04.2023 | Зачет; |
| 90. | История развития физической культуры в России | 1 | 0 | 0 | 28.04.2023 | Зачет; |
| 91. | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 0 | 03.05.2023 | Устный опрос; |
| 92. | Самостоятельная физическая подготовка. Работа в группах | 1 | 0 | 0 | 05.05.2023 | Зачет; |
| 93. | История развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 0 | 10.05.2023 | Зачет; |
| 94. | Подвижные игры общефизической подготовки | 1 | 0 | 0 | 12.05.2023 | Зачет; |
| 95. | Бег 1000 м. | 1 | 0 | 0 | 15.05.2023 | Зачет; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|---|---|------------|--------|
| 96. | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 0 | 16.05.2023 | Зачет; |
| 97. | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 | 0 | 0 | 17.05.2023 | Зачет; |
| 98. | Подвижные игры общефизической подготовки | 1 | 0 | 0 | 19.05.2023 | Зачет; |
| 99. | Промежуточная аттестация | 1 | 0 | 0 | 22.05.2023 | Зачет; |
| 100. | Технические действия игры в футбол | 1 | 0 | 0 | 24.05.2023 | Зачет; |
| 101. | Технические действия игры в футбол | 1 | 0 | 0 | 26.05.2023 | Зачет; |
| 102. | Футбол | 1 | 0 | 0 | 29.05.2023 | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха
("Школа России")

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

infourok.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая; Козел гимнастический; Перекладина гимнастическая; Мост гимнастический подкидной; Скамейка гимнастическая; Гантели наборные; Коврик гимнастический; Маты гимнастические; Мяч набивной (1 кг; 2 кг); Мяч малый (теннисный); Скакалка гимнастическая; палка гимнастическая; Обруч гимнастический; Коврики массажные; Планка для прыжков в высоту; Стойка для прыжков в высоту; Рулетка измерительная; Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой; Мячи баскетбольные; Сетка волейбольная; Мячи волейбольные; Мячи футбольные; Компрессор для накачивания мячей; Мячи резиновые для подвижных игр.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

