

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования г.о. Самара

МБОУ Школа №81 г. о. Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
естественно-научного цикла
_____ Пугачёва В.В.
Протокол №
от " " августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Василевская С.А.
Протокол №
от " " августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Школы № 81
_____ Чуракова О.В.
Приказ № 144-од
от " 30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5251823)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Самара, 2022

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 прикладноориентированной 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 физкультминуток 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 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучени я	Виды деятельности	Виды, формы контро	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	3	0	3	01.09.2022 11.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической	Практическая работа;	https://youtu.be/jutyF8IWJdA https://infourok.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	12.09.2022 18.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и	Письменный контроль;	https://youtu.be/3_8973N4DIQ
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	2	0	2	19.09.2022 25.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Практическая работа;	https://youtu.be/VXZmbmdGoSc
3.2.	Осанка человека	1	0	1	26.09.2022 29.09.2022	знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/9409848445652939709
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	0	2	30.09.2022 09.10.2022	разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища,	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/652109599317832445
Итого по разделу		5						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное	8	0	8	10.10.2022 06.11.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/8736192590612442696

4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6	0	6	07.11.2022 20.11.2022	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/12108842058262550064
------	--	---	---	---	--------------------------	--	----------------------	---

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила	6	0	6	21.11.2022 04.12.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/8302556820251987488
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные	8	0	8	05.12.2022 25.12.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/8223865963658481117
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические	7	0	7	26.12.2022 15.01.2022	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/12407071795942324468
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие	7	0	7	16.01.2023 29.01.2023	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/8777265125995832560
4.7.	Модуль "Спортивные игры". Базовые элементы волейбола	9	0	9	30.01.2023	техника приема и передачи мяча с "правильным" положением рук;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/13265637387004949413
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	8	0	8	27.02.2023 19.03.2023	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической	Практическая работа;	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-gimnastika-klass-3131757.html
4.9.	Модуль "Спортивные игры". Базовые элементы баскетбола	7	0	7	20.03.2023 02.04.2022	техника ведения мяча одной рукой; передачи в стену; броски в кольцо;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/12400314396364046481
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6	03.04.2023 19.04.2022	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег,	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/3712747690366881944
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	7	0	7	20.04.2023 07.05.2022	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/1683060179789996696
Итого по разделу		79						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	10	0	10	08.05.2023 31.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и	1	0	1		Практическая работа;
2.	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой	1	0	1		Практическая работа;
3.	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих	1	0	1		Практическая работа;
5.	Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная);	1	0	1		Практическая работа;
6.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1		Практическая работа;
9.	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,	1	0	1		Практическая работа;
11.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий	1	0	1		Практическая работа;
12.	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных	1	0	1		Практическая работа;
14.	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных	1	0	1		Практическая работа;

16.	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки	1	0	1		Практическая работа;
17.	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа;
20.	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики	1	0	1		Практическая работа;
24.	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной	1	0	1		Практическая работа;
25.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические	1	0	1		Практическая работа;
26.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в	1	0	1		Практическая работа;
27.	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на	1	0	1		Практическая работа;
28.	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие	1	0	1		Практическая работа;
29.	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и	1	0	1		Практическая работа;
30.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким	1	0	1		Практическая работа;

33.	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в	1	0	1		Практическая работа;
35.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического	1	0	1		Практическая работа;
36.	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Разновидности ходьбы и бега	1	0	1		Практическая работа;
38.	Специально беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
39.	Специально беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
40.	Челночный бег	1	0	1		Практическая работа;
41.	Разновидности ходьбы и бега	1	0	1		Практическая работа;
42.	Специально беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
43.	Специально беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
44.	Челночный бег	1	0	1		Практическая работа;
45.	Разновидности ходьбы и бега	1	0	1		Практическая работа;
46.	Специально беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
47.	Специально беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
48.	Челночный бег	1	0	1		Практическая работа;
49.	Разновидности ходьбы и бега	1	0	1		Практическая работа;

50	Специально беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
51.	Специально беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
52.	Челночный бег	1	0	1		Практическая работа;
53.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Практическая работа;
54.	прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа;
55.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		Практическая работа;
56.	Техника безопасности на уроках физической культуры	1	0	1		Практическая работа;
57.	Основная стойка	1	0	1		Практическая работа;
58.	Упражнения в равновесии	1	0	1		Практическая работа;
59.	Общеразвивающие	1	0	1		Практическая
60.	Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая
61.	Общеразвивающие	1	0	1		Практическая
62.	Перекаты и стойка на	1	0	1		Практическая
63.	Строевые упражнения и	1	0	1		Практическая
64.	Челночный бег	1	0	1		Практическая
65.	Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке	1	0	1		Практическая работа;
66.	Перемещение в стойке баскетболиста	1	0	1		Практическая работа;
67.	Ведение и ловля мяча с ближней дистанции	1	0	1		Практическая работа;
68.	Броски мяча	1	0	1		Практическая
69.	Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке	1	0	1		Практическая работа;
70.	Перемещение в стойке баскетболиста в движении	1	0	1		Практическая работа;
71.	Ведение и ловля мяча от стены	1	0	1		Практическая работа;

72.	Броски мяча	1	0	1		Практическая работа;
73.	Упражнение на восстановление дыхания	1	0	1		Практическая работа;
74.	Стойка баскетболиста. Перемещение в стойке	1	0	1		Практическая работа;
75.	Перемещение	1	0	1		Практическая работа;
76.	Ведение и ловля мяча	1	0	1		Практическая работа;
77.	Броски мяча	1	0	1		Практическая работа;
78.	Прыжок в длину	1	0	1		Практическая работа;
79.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
80.	Строевые команды на месте	1	0	1		Практическая работа;
81.	Игра в ходьбе на осанку	1	0	1		Практическая работа;
82.	Сложно	1	0	1		Практическая
83.	координированные беговые упражнения	1	0	1		Практическая
84.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая
85.	Различные виды подвижных игр	1	0	1		Практическая работа;
86.	Различные виды подвижных игр	1	0	1		Практическая работа;
87.	Различные виды подвижных игр	1	0	1		Практическая работа;
88.	Различные виды подвижных игр	1	0	1		Практическая работа;
89.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1		Практическая работа;
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1		Практическая работа;
91.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1		Практическая работа;
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1		Практическая работа;
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1		Практическая работа;

94.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1		Практическая работа;
95.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1		Практическая работа;
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1		Практическая работа;
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1		Практическая работа;
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1		Практическая работа;
99.	Подготовка к выполнению нормативных требований	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбол

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Ворота для ручного мяча

Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячейВесы медицинские с ростомером Средства первой помощи

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Гимнастический городок

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Гантели наборные

Секундомер настенный с защитной сеткой

Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опореЛента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

учебники, тетради

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

скакалки, мячи, обручи, шведская стенка, инвентарь для ГТО

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования г.о. Самара

МБОУ Школа №81 г. о. Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
естественно-научного цикла

_____ Пугачёва В.В.

Протокол №

от " " августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Василевская С.А.

Протокол №

от " " августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Школы № 81

_____ Чуракова О.В

Приказ №

от " " августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5251823)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Самара 2022

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 физкультминуток 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 «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	2	0	2	01.09.2022 11.09.2022	приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/13273307628095706001
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	2	0	2	12.09.2022 21.09.2022	готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/3873785421790077430
Итого по разделу		4						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1	0	1	22.09.2022 25.09.2022	составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/6552100306382395141
2.2.	Физические качества	1	0	1	26.09.2022 28.09.2022	устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/6552100306382395141
2.3.	Сила как физическое качество	2	0	2	29.09.2022 05.10.2022	обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/3099884114688837141
2.4.	Быстрота как физическое качество	2	0	2	06.10.2022 16.10.2022	проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/14240808068369116856
2.5.	Выносливость как физическое качество	2	0	2	17.10.2022 23.10.2022	проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/14240808068369116856
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	24.10.2022 26.10.2022	проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/14240808068369116856
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1	27.10.2022 03.11.2022	осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/275754204537825261
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	2	0	2	04.11.2022 09.11.2022	проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/9064298878490352466
Итого по разделу		12						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	2	1	1	10.11.2022 16.11.2022	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Контрольная работа;	https://yandex.ru/video/preview/6590938022573256462
3.2.	Утренняя зарядка	2	0	2	17.11.2022 23.11.2022	записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/9312272828419134116
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	2	0	2	24.11.2022 30.11.2022	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);	Практическая работа;	https://infourok.ru/kartoteka-kompleksov-utrenney-gigienicheskoy-gimnastiki-1525659.html
Итого по разделу		6						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	5	0	5	01.12.2022 07.12.2022	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/11912822918227986459
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	4	08.12.2022 13.12.2022	выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/3712747690366881944
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3	14.12.2022 21.12.2022	толчком двумя ногами с поворотом в стороны;;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/15020570021655447227
4.4.	Модуль "Спортивные игры". Базовые основы волейбола	6	0	6	22.12.2022 03.01.2023	; разучивание передвижений в стойке и по площадке;прием снизу и сверху;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/16049388553789068804
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	3	04.01.2023 10.01.2023	разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/14870113185751406468
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	4	11.01.2023 17.01.2023	обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/7535333492316842070
4.7.	Модуль "Спортивные игры". Базовые основы настольного тенниса	6	0	6	18.01.2023 31.01.2023	разучивание правил игры в настольный теннис;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/17372194521984639534
4.8.	Модуль "Спортивные игры". Базовые основы бадминтона	6	0	6	01.02.2023 14.02.2023	разучивание правил игры в бадминтон;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/6912314536910508920

4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	0	3	15.02.2023 22.02.2023	наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/1998470317718203152
4.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	5	0	5	23.02.2023 05.03.2023	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/14186567707929565034
4.11.	Модуль "Спортивные игры". Базовые основы баскетбола	6	0	6	06.03.2023 19.03.2023	разучивание передвижения по площадке; броски и ведение мяча в движении;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/14600484234134703150
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3	20.03.2023 28.03.2023	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).;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/5801679614569334609
4.13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3	29.03.2023 05.04.2023	обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/9611606910897876626
4.14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	4	0	4	06.04.2023 16.04.2023	выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/6107382315210685160
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	0	3	17.04.2023 23.04.2023	разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/7000837806114015491
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	4	24.04.2023 03.05.2023	выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/4095228856114981363
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	0	4	04.05.2023 14.05.2023	разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/8112488115972520518
Итого по разделу		72						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	15.05.2023 31.05.2023	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/3943904946726446966
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Правила поведения на занятиях	1	0	1	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	1	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Развитие координации движений	1	0	1	13.09.2022	Устный опрос;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	15.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	20.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	22.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	27.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	29.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;

10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	04.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
11.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	06.10.2022	Устный опрос;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	11.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	13.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	20.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
15.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	25.10.2022	Устный опрос;
16.	Сила как физическое качество	1	0	1	27.10.2022	Устный опрос;
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	08.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	1	10.11.2022	Устный опрос;
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	15.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	17.11.2022	Устный опрос;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	22.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;

22.	Модуль "Спортивные игры". Базовые основы волейбола. Правила игры в волейбол	1	0	1	24.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Модуль "Спортивные игры". Прием снизу и сверху	1	1	0	29.11.2022	Зачет;
24.	Модуль "Спортивные игры". Прием снизу и сверху	1	0	1	01.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
25.	Модуль "Спортивные игры". Прием сверху с взаимодействием в парах	1	0	1	06.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Модуль "Спортивные игры". Прием сверху с взаимодействием в парах	1	0	1	08.12.2022	Устный опрос;
27.	Модуль "Спортивные игры". Подводящая игра Пионербол	1	0	1	13.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль "Спортивные игры". Подводящая игра Пионербол	1	0	1	15.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	20.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	22.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	27.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;

32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	29.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	10.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
34.	Модуль "Настольный теннис". Правила поведения на занятиях Правила игры в настольный теннис	1	0	1	12.01.2023	Устный опрос;
35.	Модуль "Настольный теннис". Правила игры в настольный теннис .Подача	1	0	1	17.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Модуль "Настольный теннис". Правила игры в настольный теннис .Подача	1	0	1	19.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Модуль "Настольный теннис". Игра в настольный теннис 1x1	1	0	1	24.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль "Настольный теннис". Игра в настольный теннис 1x1	1	0	1	26.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль "Настольный теннис". Игра в настольный теннис 1x1	1	0	1	31.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
40.	Модуль "Бадминтон". Правила игры в бадминтон	1	0	1	02.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
41.	Модуль "Бадминтон". Правила игры в бадминтон подача через сетку	1	0	1	07.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;

42.	Модуль "Бадминтон". Правила игры в бадминтон подача через сетку	1	0	1	09.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
43.	Модуль "Бадминтон". Правила игры в бадминтон подача через сетку	1	0	1	14.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Модуль "Бадминтон". Правила игры в бадминтон подача через сетку .Игра в бадминтон 1x1	1	0	1	16.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1	21.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
46.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1	22.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
47.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	1	28.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	1	02.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
49.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	07.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	09.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	14.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;

52.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	16.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1	21.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
54.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	23.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
55.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	04.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	06.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
57.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	11.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
58.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	13.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
59.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	18.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	20.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	25.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;

62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	27.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	02.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	04.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	10.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	16.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	18.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	23.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
69.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
70.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.09.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

71.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.09.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
72.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	30.09.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
73.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.10.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
74.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.10.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
75.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.10.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
76.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.10.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
77.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.11.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
78.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.11.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

79.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	25.11.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
80.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	02.12.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	09.12.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
82.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	16.12.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	23.12.2022	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	13.01.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
85.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	20.01.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	27.01.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

87.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	03.02.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.02.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
89.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.02.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.02.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
91.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	03.03.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	10.03.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	17.03.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.03.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	07.04.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	14.04.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	21.04.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	28.04.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	05.05.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
100.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.05.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
101.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	19.05.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
102.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	26.05.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102
--	------------	----------	------------

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура. -М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям

В.И.Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбол

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Ворота для ручного мяча

Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Гимнастический городок

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Бревно гимнастическое высокое

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Гантели наборные

Секундомер настенный с защитной сеткой

Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

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 физкультминуток 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными 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 закалывающие 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать 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	2	0	0	02.09.2022 03.09.2022	знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос;	YouTube
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	2	0	0	05.09.2022 06.09.2022	выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;;	Устный опрос;	YouTube
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	08.09.2022	разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;	Тестирование;	YouTube
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	12.09.2022	измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;;	Практическая работа;	YouTube
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	13.09.2022	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;;	Устный опрос;	YouTube
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	15.09.2022	разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Практическая работа;	YouTube
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1	19.09.2022	разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);;	Практическая работа;	YouTube
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	1	1	20.09.2022 21.09.2022	1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;;	Контрольная работа;	YouTube
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	0	26.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;;	Устный опрос;	YouTube
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	27.09.2022	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);;	Практическая работа;	YouTube

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	29.09.2022	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;	Практическая работа;	YouTube
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	1	1	03.10.2022 04.10.2022	разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;	Контрольная работа;	YouTube
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1	06.10.2022	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.;;	Практическая работа;	YouTube
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	10.10.2022	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);;	Практическая работа;	YouTube
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	2	0	0	11.10.2022 12.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Устный опрос;	YouTube
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4	0	4	17.10.2022 20.10.2022	разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;;	Практическая работа;	YouTube
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6	1	5	24.10.2022 29.10.2022	выполняют упражнения;;	Контрольная работа;	YouTube
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травм на занятиях по настольному теннису	1	0	0	01.11.2022	; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях по настольному теннису;	Устный опрос;	YouTube
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	7	1	6	02.11.2022 16.11.2022	; выполняют упражнения с ракеткой и шариком;поочередные удары левой и правой стороной ракетки;подача и прием мяча;выполнение подач;подача и прием подач;	Контрольная работа;	YouTube
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травм на занятиях по бадминтону	1	0	0	21.11.2022	; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях по бадминтону;	Устный опрос;	YouTube
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	7	1	6	22.11.2022 07.12.2022	; выполняют упражнение с воланом и ракеткой;подача и прием подач;поочередные удары левой и правой стороной ракетки;индивидуальная и парная игровая практика;	Контрольная работа;	YouTube
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	16	1	15	12.12.2022 23.01.2023	играют в разученные подвижные игры;	Контрольная работа;	YouTube
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	16	1	15	24.01.2023 28.02.2023	разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);;	Контрольная работа;	YouTube
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	01.03.2023 31.05.2023	демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	gto.ru

Итого по разделу	24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	7	60	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	03.09.2022	Устный опрос;
3.	Виды физических упражнений	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
4.	Виды физических упражнений	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
5.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	08.09.2022	Тестирование;
6.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
7.	Закаливание организма	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
8.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
9.	Зрительная гимнастика	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	1	0	21.09.2022	Контрольная работа;
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	1	0	0	26.09.2022	Устный опрос;

13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	1	1	0	04.10.2022	Контрольная работа;
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
19.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	1	0	0	12.10.2022	Устный опрос;
21.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
22.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
23.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;

24.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
25.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
26.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
27.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
28.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
29.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
30.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	1	0	29.10.2022	Контрольная работа;
31.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травм на занятиях по настольному теннису	1	0	0	01.11.2022	Устный опрос;
32.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	1	0	1	02.11.2022	Практическая работа;

33.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
34.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
35.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
36.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
37.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
38.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	1	1	0	16.11.2022	Контрольная работа;
39.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травм на занятиях по бадминтону	1	0	0	21.11.2022	Устный опрос;
40.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
41.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
42.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;

43.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
44.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
45.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
46.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	1	1	0	06.12.2022	Контрольная работа;
47.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
49.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;

53.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
54.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
55.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
57.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
58.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
59.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
60.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
61.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
62.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	1	0	06.02.2023	Контрольная работа;

63.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
64.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
65.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
66.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
67.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
68.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
69.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
70.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
71.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
72.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
73.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
74.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
75.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;

76.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
77.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
78.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	1	1	0	14.03.2023	Контрольная работа;
79.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	03.04.2023	Тестирование;
80.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	04.04.2023	Тестирование;
81.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	06.04.2023	Тестирование;
82.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	10.04.2023	Тестирование;
83.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	11.04.2023	Тестирование;
84.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	13.04.2023	Тестирование;

85.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	17.04.2023	Тестирование;
86.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	18.04.2023	Тестирование;
87.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	20.04.2023	Тестирование;
88.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	24.04.2023	Тестирование;
89.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	25.04.2023	Тестирование;
90.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	27.04.2023	Тестирование;
91.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	03.05.2023	Тестирование;
92.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	04.05.2023	Тестирование;

93.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	05.05.2023	Тестирование;
94.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	10.05.2023	Тестирование;
95.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	11.05.2023	Тестирование;
96.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	12.05.2023	Тестирование;
97.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	15.05.2023	Тестирование;
98.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	16.05.2023	Тестирование;
99.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	18.05.2023	Тестирование;
100.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	19.05.2023	Тестирование;

101.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса	1	0	0	22.05.2023	Тестирование;
102.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса	1	0	0	23.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	60		

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

edsoo.ru

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[YouTube](https://www.youtube.com/); gto.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Комплект гимнастический; скамья гимнастическая; мат гимнастический; перекладина навесная универсальная; канат для лазания; мяч для метания; набор для подвижных игр; комплект для проведения спорт. мероприятий; музыкальный центр; комплект судейский; волейбольный комплект; футбольный комплект; баскетбольный комплект; мячи по видам спорта; столы для тенниса; комплекты для настольного тенниса; комплекты для бадминтона; сетка для бадминтона; комплект для тестовых нормативов.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Комплект гимнастический; скамья гимнастическая; мат гимнастический; перекладина навесная универсальная; канат для лазания; мяч для метания; набор для подвижных игр; комплект для проведения спорт. мероприятий; музыкальный центр; комплект судейский; волейбольный комплект; футбольный комплект; баскетбольный комплект; мячи по видам спорта; столы для тенниса; комплекты для настольного тенниса; комплекты для бадминтона; сетка для бадминтона; комплект для тестовых нормативов

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Департамент образования г.о. Самара

МБОУ Школа №81 г. о. Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
естественно-научного цикла

_____ Пугачёва В.В.

Протокол №

от " " августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Василевская С.А.

Протокол №

от " " августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Школы № 81

_____ Чуракова О.В

Приказ №

от " " августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5251823)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

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 физкультминуток 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 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	02.09.2022	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;;	Устный опрос;	YouTube
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	03.09.2022	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;	YouTube
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	05.09.2022 06.09.2022	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;;	Практическая работа;	YouTube
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	09.09.2022	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;;	Устный опрос;	YouTube
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	12.09.2022	проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной;;	Тестирование;	YouTube
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	14.09.2022	обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;;	Практическая работа;	YouTube
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	15.09.2022	выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины;;	Практическая работа;	YouTube
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	19.09.2022	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;;	Устный опрос;	YouTube
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	21.09.2022	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Устный опрос;	YouTube
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	2	0	2	22.09.2022 23.09.2022	разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты);;	Практическая работа;	YouTube
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	2	0	0	26.09.2022 27.09.2022	описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);;	Устный опрос;	YouTube
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2	0	2	04.10.2022 05.10.2022	выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;	Практическая работа;	YouTube
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	10.10.2022 11.10.2022	выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд;;	Практическая работа;	YouTube
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	14.10.2022	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	YouTube
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	2	0	0	18.10.2022 19.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);;	Устный опрос;	YouTube
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	2	0	0	25.10.2022 28.10.2022	выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;;	Тестирование;	YouTube
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	0	08.11.2022 12.11.2022	выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Тестирование;	YouTube
4.10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травм на занятиях по настольному теннису	1	0	0	14.11.2022	; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях по настольному теннису;	Устный опрос;	YouTube
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	5	1	4	15.11.2022 30.11.2022	выполняют упражнения с ракеткой и шариком;поочередные удары левой и правой стороной ракетки;подача и прием мяча;выполнение подач; подача и прием подач.;	Контрольная работа;	YouTube
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травм на занятиях по бадминтону	1	0	0	01.12.2022	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях по бадминтону;	Устный опрос;	YouTube
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	5	1	4	02.12.2022 14.12.2022	выполняют упражнения с воланом и ракеткой;подача и прием подач;поочередные удары левой и правой стороной ракетки;индивидуальная и парная игровая практика.;	Контрольная работа;	YouTube
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	19.12.2022	разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос;	YouTube
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	5	1	4	20.12.2022 25.01.2023	самостоятельно организывают и играют в подвижные игры;	Контрольная работа;	YouTube
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	5	1	4	30.01.2023 08.02.2023	выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками.;	Контрольная работа;	YouTube
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	5	1	4	13.02.2023 22.02.2023	выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол.;	Контрольная работа;	YouTube

4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	5	1	4	27.02.2023 15.03.2023	выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Контрольная работа;	YouTube
Итого по разделу		49						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	14	0	0	20.03.2023 31.05.2023	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	gto.ru
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	32				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История развития физической культуры в России	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Истории развития национальных видов спорта	1	0	0	03.09.2022	Устный опрос;
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
4.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
5.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
6.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	12.09.2022	Тестирование;
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
9.	Закаливание организма	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос;
10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	21.09.2022	Устный опрос;
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;

12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	1	0	0	26.09.2022	Устный опрос;
14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
19.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос;
21.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	19.10.2022	Устный опрос;

22.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	0	25.10.2022	Тестирование;
23.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	1	0	0	28.10.2022	Тестирование;
24.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	0	08.11.2022	Тестирование;
25.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	1	0	0	12.11.2022	Тестирование;
26.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травм на занятиях по настольному теннису	1	0	0	14.11.2022	Устный опрос;
27.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
28.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;

29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
30.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
31.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры настольный теннис	1	1	0	29.11.2022	Контрольная работа;
32.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травм на занятиях по бадминтону	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос;
33.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
34.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
35.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;

36.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
37.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры бадминтон	1	1	0	19.12.2022	Контрольная работа;
38.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	19.12.2022	Устный опрос;
39.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
40.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;

41.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
42.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
43.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	1	1	0	30.01.2023	Контрольная работа;
44.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
45.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
46.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;

47.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	1	1	0	13.02.2023	Контрольная работа;
49.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
52.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	1	0	22.02.2023	Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	1	1	0	27.02.2023	Контрольная работа;
54.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;

55.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
57.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
58.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	1	1	0	15.03.2023	Контрольная работа;
59.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	20.03.2023	Тестирование;
60.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	22.03.2023	Тестирование;
61.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	03.04.2023	Тестирование;

62.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	05.04.2023	Тестирование;
63.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	12.04.2023	Тестирование;
64.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	24.04.2023	Тестирование;
65.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	03.05.2023	Тестирование;
66.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	11.05.2023	Тестирование;
67.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	17.05.2023	Тестирование;
68.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	22.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	33		

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

edsou.ru

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[YouTube](https://www.youtube.com/); GTO.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Комплект гимнастический; скамья гимнастическая; мат гимнастический; перекладина навесная универсальная; канат для лазания; мяч для метания; набор для подвижных игр; комплект для проведения спорт. мероприятий; музыкальный центр; комплект судейский; волейбольный комплект; футбольный комплект; баскетбольный комплект; мячи по видам спорта; столы для тенниса; комплекты для настольного тенниса; комплекты для бадминтона; сетка для бадминтона; комплект для тестовых нормативов.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Комплект гимнастический; скамья гимнастическая; мат гимнастический; перекладина навесная универсальная; канат для лазания; мяч для метания; набор для подвижных игр; комплект для проведения спорт. мероприятий; музыкальный центр; комплект судейский; волейбольный комплект; футбольный комплект; баскетбольный комплект; мячи по видам спорта; столы для тенниса; комплекты для настольного тенниса; комплекты для бадминтона; сетка для бадминтона; комплект для тестовых нормативов.

