

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Управление образования администрации Богградского района

МБОУ "Богградская СОШ"

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Протокол №
от "" г.

Протокол №
от "" г.

Приказ №
от "" г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1853551)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Сухарева Ольга Александровна
учитель физической культуры

село Бюград 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 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 физкультминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

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 изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0		*Определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями; подвижными и спортивными играми; *Выявляют различия в основных способах передвижения человека; *Определяют ситуации; требующие применения правил предупреждения травматизма.;	Устный опрос;	http://spo.1September.ru/urok/ «Я иду на урок Физкультуры»
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	видео-урока
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1			знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	http://www.erudites.ru (Эрудиты Планеты: Онлайн-олимпиада для сметливых)
3.2.	Осанка человека	1		1		знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Устный опрос;	http://www.erudites.ru (Эрудиты Планеты: Онлайн-олимпиада для сметливых)
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	http://www.erudites.ru (Эрудиты Планеты: Онлайн-олимпиада для сметливых)
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры							
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях							

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры							
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	7	1	0		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Практическая работа;	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7				разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке							
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом							
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	14		1		обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;	Практическая работа;	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3				обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега							
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	45	1			играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	
Итого по разделу		76						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	18	02.05.2022 14.05.2022	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	3	20				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Тема «Что понимается под физической культурой»	1				Устный опрос;
2.	Тема «Режим дня школьника»	1				Устный опрос;
3.	Легкая атлетика ТБ по л/а. Ходьба под счет. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра	1				Практическая работа;
4.	Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег, с ускорением. Бег (30м). Понятие короткая дистанция.	1				Практическая работа;
5.	Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег, с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Развитие скоростных качеств. П/ игра	1				Практическая работа;
6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м). Развитие скоростных качеств. П/ игра	1				Практическая работа;
7.	Легкая а атлетика(прыжки) Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед, в длину с места	1				Практическая работа;
8.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед. Подвижные игры	1				Практическая работа;
9.	Прыжки на одной ноге, на двух, с продвижением вперед. Подвижные игры	1				Практическая работа;

10.	Легкая атлетика (метание т/мяча) Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1				Практическая работа;
11.	Легкая атлетика (метание т/мяча) Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1				Практическая работа;
12.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижные игры	1				Практическая работа;
13.	Кроссовая подготовка Равномерный бег (3мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50м, ходьба - 100 м)	1				Практическая работа;
14.	Равномерный бег (4мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры	1				Практическая работа;
15.	Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости	1				Практическая работа;
16.	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега.	1				Практическая работа;
17.	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега	1				Практическая работа;
18.	Равномерный бег (7мин). Чередование ходьбы и бега	1				Практическая работа;
19.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба- 100м).	1				Практическая работа;
20.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба- 100м).	1				Практическая работа;
21.	Игры. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1				Практическая работа;
22.	Игры. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1				Практическая работа;

23.	ОРУ.Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1				Практическая работа;
24.	ОРУ.Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1				Практическая работа;
25.	Игра. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1				Практическая работа;
26.	Игра. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1				Практическая работа;
27.	Игра. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1				Практическая работа;
28.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Устный опрос; Письменный контроль;
29.	Осанка человека	1				Устный опрос;
30.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				Устный опрос;
31.	ОРУ в движении. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1				Практическая работа;
32.	ОРУ в движении. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1				Практическая работа;
33.	ОРУ в движении. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1				Практическая работа;
34.	ОРУ в движении. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1				Практическая работа;

35.	ТБ по гимнастике. Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игры.	1				Практическая работа;
36.	Равновесие. Строевые упражнения. Построение по звеньям. ОРУ Г/ скамейка (с заданием)	1				Практическая работа;
37.	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ Г/ скамейка-стойка на носках, ходьба	1				Практическая работа;
38.	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ Г/ скамейка-стойка на носках, ходьба	1				Практическая работа;
39.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты. ОРУ. Ходьба по скамейке. Игры	1				Практическая работа;
40.	Повороты. Выполнение команд по перестроению. Г/ скамейка (упр – ия с заданием). Развитие координации	1				Практическая работа;
41.	Опорный прыжок. Лазание по Г/ стенке. ОРУ в движении. Развитие координации.	1				Практическая работа;
42.	Лазание по канату. ОРУ в движении. Игры. Развитие силовых способностей.	1				Практическая работа;
43.	Лазание по Г - ской стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г - ской скамейке.	1				Практическая работа;
44.	Лазание по Г - ской стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лежа на животе на г - ской скамейке.	1				Практическая работа;

45.	Подтягивание, лежа на животе на г /скамейке. Перелезание через препятствие.	1				Практическая работа;
46.	Подтягивание, лежа на животе на г /скамейке. Перелезание через препятствие.	1				Практическая работа;
47.	Акробатика. Строевые упражнения. Перекаты. Игры. Развитие координации.	1				Практическая работа;
48.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Игры. Развитие координации	1				Практическая работа;
49.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1				Практическая работа;
50.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1				Практическая работа;
51.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1				Практическая работа;
52.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1				Практическая работа;
53.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координации	1				Практическая работа;
54.	Бросок, ловля мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координации	1				Практическая работа;
55.	Бросок, ловля мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координации	1		1		Практическая работа;
56.	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу»	1				Практическая работа;

57.	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		1		Практическая работа;
58.	Бросок, ловля мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Игра в мини-баскетбол	1		1		Практическая работа;
59.	Бросок, ловля мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте. Игра в мини-баскетбол	1				Практическая работа;
60.	ОРУ. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1				Практическая работа;
61.	ОРУ. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1				Практическая работа;
62.	ОРУ. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1		1		Практическая работа;
63.	ОРУ. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей.	1				Практическая работа;
64.	ОРУ в движении. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей	1		1		Практическая работа;
65.	ОРУ в движении. Игры «Точный расчет». Эстафеты с в/б мячом	1		1		Практическая работа;
66.	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты с в/б мячом	1				Практическая работа;
67.	ОРУ. Упр-ия с н/м. (ловля и передача мяча). Подвижная игра.	1				Практическая работа;
68.	ОРУ. Упр-ия с н/м. (ловля и передача мяча). Подвижная игра.	1				Практическая работа;

69.	ОРУ. Упр-ия с н/м. (ловля и передача мяча). Подвижная игра.	1				Практическая работа;
70.	Бросок в/м вверх, ловля и передача мяча. Подвижная игра	1				Практическая работа;
71.	Бросок в/м вверх, ловля и передача мяча. Подвижная игра	1				Практическая работа;
72.	Бросок в/м вверх, ловля и передача мяча. Подвижная игра	1				Практическая работа;
73.	Бросок в/м вверх, ловля и передача мяча. Подвижная игра	1				Практическая работа;
74.	Эстафеты с в/мячом. Развитие координации	1				Практическая работа;
75.	Эстафеты с в/мячом. Развитие координации	1				Практическая работа;
76.	ТБ по ф/б. Удар по мячу ногой. Подвижная игра.	1				Практическая работа;
77.	ТБ по ф/б. Удар по мячу ногой. Подвижная игра.	1				Практическая работа;
78.	Остановка мяча ногой. Подвижная игра	1				Практическая работа;
79.	Ведение мяча. Передача мяча. П\игра	1				Практическая работа;
80.	Ведение мяча. Передача мяча. П\игра	1				Практическая работа;
81.	Эстафеты с ф\мячом	1				Практическая работа;
82.	Челночный бег 3*10	1		1		Тестирование;
83.	Челночный бег 3*10	1		1		Тестирование;
84.	Челночный бег 3*10	1		1		Тестирование;
85.	Бег 600м. без учета времени	1		1		Тестирование;
86.	Бег 600м. без учета времени	1		1		Тестирование;
87.	Бег 600м. без учета времени	1		1		Тестирование;

88.	Прыжки в длину с места (см.)	1		1		Тестирование;
89.	Прыжки в длину с места (см.)	1		1		Тестирование;
90.	Прыжки в длину с места (см.)	1		1		Тестирование;
91.	Метание мяча в цель	1		1		Тестирование;
92.	Метание мяча в цель	1		1		Тестирование;
93.	Метание мяча в цель	1		1		Тестирование;
94.	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д)	1		1		Тестирование;
95.	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д)	1		1		Тестирование;
96.	Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д)	1		1		Тестирование;
97.	Наклон вниз с прямыми ногами	1		1		Тестирование;
98.	Наклон вниз с прямыми ногами	1		1		Тестирование;
99.	Наклон вниз с прямыми ногами	1		1		Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	24		

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Я Класс, Учи РУ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

МБОУ "Боградская СОШ"

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей

Руководитель МО

_____ Фатеев И.С.

Протокол №

от "" г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Князева А.В.

Протокол №

от "" г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Краснов Д.А.

Приказ №

от "" г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1730390)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Берсенев Андрей Александрович
учитель физической культуры

Боград 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр; устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности; приводят примеры из числа освоенных игр; ■ обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований; связывают их появление с появлением правил и судей; контролирующих их выполнение; ■ приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.; 	*Предварительный; (вызов -опрос); *(фронтальная форма); ;	http://spo.1September.ru/urok/ «Я иду на урок Физкультуры»
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1				*(рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле; рисунки; видеоролики); <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают рассказ учителя; анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; 	*Предварительный; (вызов -опрос); *(фронтальная форма); ;	
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1				Знакомятся с понятием "физическое развитие" и основными показателями физического развития (длина и масса тела; форма осанки).;	Устный опрос; Вопрос -ответ;	
2.2.	Физические качества	1				знакомятся с понятием "физическое качество"; рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения; жизненно важные двигательные; спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укрепления здоровья человека.;	Вопрос -ответ;	
2.3.	Сила как физическое качество	1				знакомятся с понятием «сила»; анализируют факторы; от которых зависит проявление силы.;	Устный опрос;	

2.4.	Быстрота как физическое качество	1		0.5		<p>Быстрота как физическое качество»;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «быстрота»; рассматривают быстроту как физическое качество человека; анализируют факторы; от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции; скорость движения); ■ разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции; скорость бега; скорость движения основными звеньями тела); ■ наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; ; 	<p>Практическая работа;</p> <p>Вопрос - ответ;</p>	
2.5.	Выносливость как физическое качество	1		0.5		<p>«Выносливость как физическое качество»;</p> <ul style="list-style-type: none"> *знакомятся с понятием «выносливость»; рассматривают выносливость как физическое качество человека; анализируют факторы; от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода; лёгочная вентиляция; частота сердечных сокращений); *разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); *наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; ; 	<p>Практическая работа;</p> <p>Вопрос - ответ;</p>	
2.6.	Гибкость как физическое качество	1		0.5		<p>знакомятся с понятием « гибкость»;</p> <p>анализируют факторы;</p> <p>от которых зависит проявление гибкости;</p> <p>*наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед.;</p> <p>;</p>	<p>Практическая работа;</p> <p>устный опрос;</p>	
2.7.	Развитие координации движений	1				<p>знакомятся с понятием « координация движений»;</p> <p>анализируют факторы;</p> <p>от которых зависит проявление координации.;</p>	<p>Устный опрос;</p>	
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1		0.5		<p>знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;</p>	<p>Практическая работа;</p>	
Итого по разделу		8						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	1				<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья; ■ с правилами проведения закаливающей процедуры; ■ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал; ■ уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; ■ разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация); 	Вопрос -ответ;		
3.2.	Утренняя зарядка	2				<ul style="list-style-type: none"> ■ уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; ■ записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; ■ разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); ■ разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях; <p>приводят примеры организации мест занятий.;</p>	Вопрос -ответ;		
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		0.75		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;		
Итого по разделу		4							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	0.5				*разучивают правила поведения на уроках гимнастики; знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;;	предварительный (готовность к выполнению учащимися учебной программы);	http://www.kazedu.kz/ (комплекс упражнений по физической культуре)	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и команды	3.5		2.5		<ul style="list-style-type: none"> ■ обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; ■ разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; ■ разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; ■ обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);; ■ обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; 	Практическая работа; устный опрос;	http://www.kazedu.kz/ (комплекс упражнений по физической культуре)	

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами разминки". Гимнастическая разминка	2		1		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Практическая работа; устный опрос; ;	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3		2.5		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); ; ;	Практическая работа; устный опрос;	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura (копилка уроков 1-4 классов)
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1		0.75		разучивают подброс и ловля мяча разными способами; *обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую; *обучаются подниманию мяча прямыми ногами; лежа на спине.; выполняют броски набивного мяча из р.и.п.; *выполняют упражнения на равновесие; ;	этапный контроль (дозирование физической нагрузки)периодический контроль (выявить у учащихся усвоения броска мяча); *индивидуальная форма;	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2		1.75		выполняют ходьбу по бревну; *выполняют повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.; *выполняют лазание по гимнастической стенке.; ;	поурочный контроль; *поточный метод; ;	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой							
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом							
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах							
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок							
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	поурочный учет; *групповая форма; ;	

4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3		2		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); ; ;	поурочный учет; *групповая форма; ; *индивидуальная; ;	
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3		3		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	Практическая работа; ; ;	
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1		0.75		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Практическая работа;	
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		0.75		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Практическая работа;	

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3			<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений; анализируют и обсуждают их трудные элементы;; ■ выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой; с обеганием предметов; с поворотом на 180°); ■ выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя; стоя; лёжа); ; 	<p>этапный контроль; (метод дозирования физической нагрузки);</p> <p>;</p>	<p>http://www.kazedu.kz/ (комплекс упражнений по физической культуре)</p>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	40			<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;;</p> <p>разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;</p> <p>;</p> <p>;</p> <p>;</p>	<p>поурочный учет;</p> <p>*групповая форма;</p> <p>;</p> <p>поточная;</p> <p>самоконтроль;</p> <p>;</p>	
Итого по разделу		64					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	4	20	<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;</p> <p>совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	Тестирование; практическая работа;	
Итого по разделу		24					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	37.75			

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	1				Устный опрос;
2.	Зарождение Олимпийских игр	1				Устный опрос;
3.	Физическое развитие	1				Устный опрос;
4.	Физические качества	1				Устный опрос;
5.	Сила как физическое качество	1				Устный опрос;
6.	Быстрота как физическое качество	1		0.5		Практическая работа;
7.	Выносливость как физическое качество	1		0.5		Практическая работа;
8.	Гибкость как физическое качество	1		0.5		Практическая работа;
9.	Развитие координации движений	1				Устный опрос;
10.	Дневник наблюдений по физической культуре	1		0.5		Практическая работа;
11.	Закаливание организма	1				Устный опрос;
12.	Утренняя зарядка	2				Устный опрос;
13.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		0.75		Практическая работа;
14.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	0.5				Устный опрос;
15.	Строевые упражнения и команды	3.5		2.5		Практическая работа;

16.	Гимнастическая разминка	2		1		Практическая работа;
17.	Упражнения с гимнастической скакалкой	3		2.5		Практическая работа;
18.	Танцевальные движения	2		1.75		Практическая работа;
19.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Устный опрос;
20.	Броски мяча в неподвижную мишень	3		2		Практическая работа;
21.	Сложно координированные прыжковые упражнения	3		3		Практическая работа;
22.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		0.75		Практическая работа;
23.	Сложно координированные беговые упражнения	3				Устный опрос;
24.	Подвижные игры	40				
25.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	4	20		Практическая работа; тестирование;
26.	Упражнения с гимнастическим мячом	1		0.75		Практическая работа;
27.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		0.75		Практическая работа;
28.		0				
29.		0				
30.		0				
31.		0				
32.		0				
33.		0				
34.		0				
35.		0				
36.		0				
37.		0				
38.		0				

39.		0				
40.		0				
41.		0				
42.		0				
43.		0				
44.		0				
45.		0				
46.		0				
47.		0				
48.		0				
49.		0				
50.		0				
51.		0				
52.		0				
53.		0				
54.		0				
55.		0				
56.		0				
57.		0				
58.		0				
59.		0				
60.		0				
61.		0				
62.		0				
63.		0				
64.		0				
65.		0				
66.		0				
67.		0				
68.		0				
69.		0				

70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
100.		0				

101.		0				
102.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	4		37.75		

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Администрация Богградского района Республики Хакасия

МБОУ "Богградская СОШ"

РАССМОТРЕНО
На заседании МО

Руководитель ШМО

_____ Фатеев И.С.

Протокол №

от "" г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Князева А.В.

Протокол №

от "" г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Богградская сош»

_____ Краснов Д.А.

Приказ №

от "" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1008698)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Цивилева Татьяна Николаевна
Учитель физической культуры

Боград 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в

течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	2	0	0		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов; населявших территорию России в древности; ; *анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; ;	*предварительный; (вызов -опрос); *(фронтальная форма); ;	http://spo.1September.ru/urok/ «Я иду на урок Физкультуры»
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0		*знакомятся с видами физических упражнений; находя различия между ними; и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; *выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; *выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; *выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).; ;	*оперативный (определить физическую подготовленность учащихся к выполнению физической нагрузки; мини - исследование); *индивидуальная форма.; ;	http://www.erudites.ru (Эрудиты Планеты: Онлайн -олимпиада для сметливых)
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0		наблюдают за образом измерения пульса способом наложения руки под грудь; обсуждают и анализируют правила выполнения; способ подсчёта пульсовых толчков; *разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; *знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая; средняя и большая нагрузка); *проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).; ;	текущий контроль; (вызов -опрос); ;	---
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0	0	0		---	---	--
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	1	0	0		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания; особенностями её воздействия на организм человека; укрепления его здоровья; *разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем; способы регулирования температурных и временных режимов; *составляют график проведения закаливающих процедур; заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); ;	текущий контроль; (вызов -опрос; ;	---	
3.2.	Дыхательная гимнастика	0	0	0		---	--;	--	
3.3.	Зрительная гимнастика	0	0	0		---	--;	---	
Итого по разделу		1							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	5	0	0		разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;;	текущий контроль (поурочный учет); *групповая; ; *поточная; ; *индивидуальная; ;	--	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	1	0	0		наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату; в три приёма; выделяют основные технические элементы; ; определяют трудности их выполнения; *разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); *разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения; и в полной координации).; ;	поурочный учет; * поточная; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;	-	

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

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	0	0	0		-;	-;	-
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	0	0	0		--;	--;	--
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	0	1		*наблюдает и анализирует образец техники прыжка в длину с разбега; способом согнув ноги; обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег; отталкивание; полёт; ; приземление); *разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега; согнув ноги; *спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; *спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; *прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; ;	текущий; (наблюдение); *(фронтальная; групповая; индивидуальная форма); ;	Я-класс
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	3	0	0		*наблюдает выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя; анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; *разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; *разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.; ;	поурочная;	
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	8	0	1		выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	предварительный; ; (наблюдение; самоконтроль); *групповая; ; *фронтальная; ;	https://elck.ru/LbZS9 (электронный учебник по физкультуре)
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	0						
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0						

4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	0						
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0						
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	0	0		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;;	поурочный;	http://www.farosta.ru (Фактор роста-конкурсы и викторины для школьников)
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	36	0			наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);;	текущий (поурочный контроль); *групповая; ; *индивидуальная; ;	http://sport-men.ru/ (обучение игры в б/б)
Итого по разделу		73						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	0	5		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	--
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	7				

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		предварительный; (вызов -опрос); *(фронтальная форма); ;
2.	История первых спортивных соревнований	1	0	0		предварительный; (вызов -опрос); *(фронтальная форма); ;
3.	Прыжок в длину с разбега Инструктаж по ТБ.	1	0	0		текущий; (наблюдение); *(фронтальная; групповая; индивидуальная форма); ;
4.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		текущий; (наблюдение); *(фронтальная; групповая; индивидуальная форма); ;
5.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		текущий; (наблюдение); *(фронтальная; групповая; индивидуальная форма); ;
6.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		Тестирование;
7.	Броски набивного мяча	1	0	0		поурочная;

8.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		поурочный;
9.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	0		наблюдения; поурочный;
10.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		тестирование 30 м.;
11.	«Метание теннисного мяча на дальность». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		предварительный; ; (наблюдение; самоконтроль); *групповая; ; *фронтальная; ;
12.	«Метание теннисного мяча на дальность». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Тестирование;
13.	Равномерный бег (4 мин). Развитие выносливости.	1	0	0		предварительный; (дозирование физической нагрузки); *групповая; ; *индивидуальная; ;
14.	Равномерный бег (4 мин). Развитие выносливости.	1	0	0		предварительный; (дозирование физической нагрузки); *групповая; ; *индивидуальная; ;

15.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба). Развитие выносливости. Игра.	1	0	0		текущий (наблюдение); **групповая; ; *индивидуальная; ;
16.	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег, 90м ходьба). Развитие выносливости. Игра.	1	0	0		текущий (наблюдение); **групповая; ; *индивидуальная; ;
17.	Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80м ходьба). Развитие выносливости	1	0	0		этапный; (дозирование физической нагрузки); *индивидуальная; ;
18.	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 80 м ходьба). Игра.	1	0	0		этапный; (дозирование физической нагрузки); *индивидуальная; ;
19.	Кросс 1 км. по пересеченной местности. Игра.	1	0	1		Тестирование;
20.	Стойка волейболиста. Перемещение.	1	0	0		предварительный (определение исходного состояния учащихся; готовность к выполнению упражнений); *групповая; ; *индивидуальная; ;

21.	Упражнения с волейбольными мячами. Перемещение. Верхний прием мяча. Подвижная игра «Пионербол».	1	0	0		*текущий (наблюдение); *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
22.	Обучение передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Развитие координационных способностей. Игра «Пионербол».	1	0	0		текущий; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
23.	Обучение нижней боковой подаче мяча.	1	0	0		текущий (наблюдение); *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
24.	Прием мяча снизу двумя руками. Игра в «Пионербол».	1	0	0		текущий (наблюдение); *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
25.	Виды физических упражнений	1	0	0		Устный опрос;
26.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0		текущий контроль; (вызов -опрос; ;

27.	Перемещение. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. (верхний прием мяча). «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ;
28.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	0		*поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ;
29.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	0		*поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ;
30.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Игра «Пионербол» с применением нижней прямой подачи. Развитие координационных способностей	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ;
31.	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Игра «Пионербол» с применением нижней прямой подачи. Развитие координационных способностей	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ;

32.	Перемещение. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте. Игра в «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	0		*периодический контроль (выявить усвоение учащимися изучаемый материал); *индивидуальный; ;
33.	Нижний прием мяча на месте. Нижняя боковая подача. Игра «Пионербол.	1	0	0		*периодический контроль (выявить усвоение учащимися изучаемый материал); *индивидуальный; ;
34.	Нижний прием мяча на месте. Нижняя боковая подача. Игра «Пионербол.	1	0	0		*периодический контроль (выявить усвоение учащимися изучаемый материал); *индивидуальный; ;
35.	Нижний прием мяча на месте. Нижняя боковая подача. Игра «Пионербол.	1	0	0		*периодический контроль (выявить усвоение учащимися изучаемый материал); *индивидуальный; ;
36.	Нижний прием мяча на месте. Нижняя боковая подача. Игра «Пионербол.	1	0	0		*периодический контроль (выявить усвоение учащимися изучаемый материал); *индивидуальный; ;

37.	Нижний прием мяча на месте. Нижняя боковая подача. Игра «Пионербол.	1	0	0		*периодический контроль (выявить усвоение учащимися изучаемый материал); *индивидуальный; ;
38.	Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	0		итоговый (результат обучения волейбол);
39.	Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1	0	1		итоговый (результат обучения волейбол);
40.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Игры: «Пустое место», «Белые медведи».	1	0	0		*поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
41.	Игры: «Удочка», «Охотники и утки». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых	1	0	0		*поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; ;
42.	Игры: «Бездомный заяц», «Космонавты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
43.	Игры: «Бездомный заяц», «Космонавты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;

44.	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
45.	Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств.	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
46.	«Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений». «Закаливание организма»	1	0	0		текущий контроль; (вызов -опрос; ;
47.	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	0	0		*текущий контроль (поурочный учет); *групповая; ; *поточная; ; *индивидуальная; ;
48.	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	0		*поурочный учет; * поточная; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ; ;

49.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.	1	0	0		*поурочный учет; *поточная; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
50.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	0	0		текущий контроль (поурочный учет); *групповая; ; *поточная; ; *индивидуальная; ;
51.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	0	0		текущий контроль (поурочный учет); *групповая; ; *поточная; ; *индивидуальная; ;
52.	Выполнение команд. Кувырок вперед, кувырок назад.	1	0	0		текущий контроль (поурочный учет); *групповая; ; *поточная; ; *индивидуальная; ;
53.	Выполнение команд. Кувырок вперед, назад, пережат, стойка на лопатках.	1	0	0		*поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;

54.	Перестроение. Равновесие. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперед, назад, перекат, стойка на лопатках, прыжок.	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
55.	Прыжок через гимнастического козла (в упор стоя на коленях, соскок)	1	0	0		поурочный учет; * поточная; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
56.	Тестирование подтягивания и отжимания.	1	0	1		контрольное испытание;
57.	Тестирование наклона из положения стоя. Эстафета.	1	0	1		контрольное испытание;
58.	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Эстафета.	1	0	1		*контрольное испытание;
59.	Самостоятельная физическая подготовка. Предупреждение травматизма на занятиях спортивными играми	1	0	0		вопрос -ответ;
60.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Броски и ловля мяча в парах. Развитие координационных способностей	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
61.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Броски и ловля мяча в парах. Развитие координационных способностей	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;

62.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Броски и ловля мяча в парах. Развитие координационных способностей	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; ;
63.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Развитие координационных способностей	1	0	0		*поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;
64.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Развитие координационных способностей	1	0	0		*поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;
65.	Ловля и передача мяча в движении в «треугольнике». Ведение мяча с изменением высоты отскока. Развитие координационных способностей	1	0	0		*поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;

66.	Ловля и передача мяча в движении в «треугольнике». Ведение мяча с изменением высоты отскока. Развитие координационных способностей	1	0	0		*поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;
67.	Ведение мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;
68.	Ведение мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;
69.	Совершенствование бросков мяча в кольцо после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;
70.	Совершенствование бросков мяча в кольцо после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;

71.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру.	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;
72.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру.	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;
73.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру.	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;
74.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру.	1	0	0		поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;
75.	Совершенствование баскетбольных упражнений. В эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол	1	0	0		*наблюдение; ; *выявлять результаты обучения; ;

76.	Совершенствование баскетбольных упражнений. В эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол	1	0	0		*наблюдение; ; *выявлять результаты обучения; ;
77.	Игра в мини-баскетбол	1	0	1		*поурочный контроль результатов обучения;
78.	Подвижная игра «Мяч по кругу», «Вызов номеров», эстафета с мячом.	1	0	0		*поурочный контроль;
79.	Игры: «Удочка», «Бездомный заяц». Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		*поурочный контроль;
80.	Игры: «Удочка», «Бездомный заяц». Эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0		*поурочный контроль;
81.	Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1	0	0		*поурочный контроль;
82.	Бег на скорость 30 м. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1	0	0		Поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;
83.	Бега на 30м.	1	0	1		контрольный учет; (индивидуальная форма); ;

84.	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		Поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; ;
85.	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Тестирование;
86.	Прыжок в длину с места. Силовые упражнения	1	0	0		Поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; ;
87.	Прыжок в длину с места. Силовые упражнения	1	0	1		Тестирование;
88.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3x10 метров.	1	0	1		Тестирование;
89.	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние	1	0	0		Поурочный учет; *групповая; ; *индивидуальная; ; *самоконтроль; *поточная; ;
90.	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние	1	0	1		Тестирование;
91.	Полоса препятствий. Упражнения на гибкость.	1	0	0		*вопрос - ответ ;

92.	Равномерный бег (5 мин) Чередование бега и ходьбы. ТБ на занятиях с ф/ мячом.	1	0	0		вопрос- ответ; поурочный контроль.; *групповая; поточная; индивидуальная форма; ;
93.	Бег по пересеченной местности. Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении.	1	0	0		поурочный контроль; *групповая форма; ;
94.	Бег по пересеченной местности. Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении.	1	0	0		поурочный контроль; *групповая форма; ;
95.	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра	1	0	0		поурочный контроль; *групповая форма; ;
96.	Бег по пересеченной местности. Ведение мяча разными способами с остановками. Игра	1	0	0		*поурочный контроль; *групповая форма; ;
97.	Равномерный бег 5-8 мин. Удары по воротам с места и с разбега.	1	0	0		поурочный контроль; *групповая; индивидуальная форма; ;
98.	Равномерный бег 5-8 мин. Удары по воротам с места и с разбега.	1	0	0		поурочный контроль; *групповая; индивидуальная форма; ;

99.	Игра в м/ футбол	1	0	0		*поурочный контроль; *групповая; индивидуальная форма; ;
100.	Игра в м/ футбол	1	0	0		*поурочный контроль; *групповая; индивидуальная форма; ;
101.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000м	1	0	1		Тестирование;
102.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	15		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы : Физическая культура В.И.Лях, Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura> (копилка уроков 1-4 классов)

<http://sport-men.ru/> (обучение игры в б\б)

<http://www.kazedu.kz/> (комплекс упражнений по физической культуре)

<http://www.farosta.ru> (Фактор роста-конкурсы и викторины для школьников)

<http://www.erudites.ru>

(Эрудиты Планеты: Онлайн -олимпиада для сметливых)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи; баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, теннисные. Скакалки, бревно гимнастическое напольное, канат, козел, маты, перекладина навесная, сетка волейбольная, эстафетные палочки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

секундомер, метр.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

МБОУ "Боградская СОШ"

МБОУ "Боградская СОШ"

РАССМОТРЕНО
На заседании МО

Руководитель ШМО

_____ Фатеев И.С.

Протокол №

от "" г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Князева А.В.

Протокол №

от "" г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Боградская сош»

_____ Краснов Д.А.

Приказ №

от "" г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 829126)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Цивилева Татьяна Николаевна
Учитель физической культуры

Боград 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 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							
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта							
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка							
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма							
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности							
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой							
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки							
3.2.	Закаливание организма							
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</i>							
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</i>							
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</i>							
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</i>							
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>							
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</i>							
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</i>							
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>							
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</i>							

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой							
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом							
4.12.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне							
4.13.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка							
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми							
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки							
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол							
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол							
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол							
Итого по разделу		69						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24						
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.		1				
2.		1				
3.		1				
4.		1				
5.		1				
6.		1				
7.		1				
8.		1				
9.		1				
10.		1				
11.		1				
12.		1				
13.		1				
14.		1				
15.		1				
16.		1				
17.		1				
18.		1				
19.		1				
20.		1				
21.		1				
22.		1				
23.		1				
24.		1				
25.		1				
26.		1				
27.		1				

28.		1				
29.		1				
30.		1				
31.		1				
32.		1				
33.		1				
34.		1				
35.		1				
36.		1				
37.		1				
38.		1				
39.		1				
40.		1				
41.		1				
42.		1				
43.		1				
44.		1				
45.		1				
46.		1				
47.		1				
48.		1				
49.		1				
50.		1				
51.		1				
52.		1				
53.		1				
54.		1				
55.		1				
56.		1				
57.		1				
58.		1				

59.		1				
60.		1				
61.		1				
62.		1				
63.		1				
64.		1				
65.		1				
66.		1				
67.		1				
68.		1				
69.		1				
70.		1				
71.		1				
72.		1				
73.		1				
74.		1				
75.		1				
76.		1				
77.		1				
78.		1				
79.		1				
80.		1				
81.		1				
82.		1				
83.		1				
84.		1				
85.		1				
86.		1				
87.		1				
88.		1				
89.		1				

90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				
95.		1				
96.		1				
97.		1				
98.		1				
99.		1				
100.		1				
101.		1				
102.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ