

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Управление образования Администрации Таврического муниципального района

ОУ "Сосновская школа"

РАССМОТРЕНО
методическое объединение учителей

Руководитель МО
_____ Трухина Е.Г.

Протокол №1
от "1" 92022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Коляда Г.Г.

Протокол №1
от "1" 9 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Скачкова И.А.

Приказ №1
от "1" 92022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1503072)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Трухина Елена Геннадьевна
учитель физической культуры

Омская область, Таврический район, село Сосновское 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе, составляет 68 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединении изученных упражнений в комбинации

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

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

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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. | Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка | 2 | 0.5 | 1.5 | 01.09.2022 30.09.2022 | Находить необходимую информацию по темам; Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития; | Устный опрос; | https://irooo.ru/ |
| 1.2. | Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта | 2 | 1 | 1 | 01.10.2022 31.10.2022 | Характеризовать показатели физического развития; Уметь определять правильную осанку; | Практическая работа; | https://irooo.ru/ |
| 1.3. | Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования | 1 | 0 | 1 | 01.11.2022 30.11.2022 | Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма; Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; | Тестирование; | https://irooo.ru/ |
| 1.4. | Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 31.01.2023 | Находить необходимую информацию по темам; Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | https://irooo.ru/ |
| 1.5 | Плавание | 1 | 0.5 | 0.5 | 01.02.2023 28.02.2023 | Находить необходимую информацию по темам; Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | https://irooo.ru/ |
| Итого по разделу | | 7 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 4 | 0 | 4 | 01.03.2023 31.03.2023 | Анализировать полученные результаты наблюдений; | Устный опрос; | https://irooo.ru/ |
| 2.2. | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения | 3 | 1 | 2 | 01.04.2023 16.04.2023 | Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил; | Устный опрос; | https://irooo.ru/ |
| Итого по разделу | | 7 | | | | | | |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|----|-----|------|--------------------------|--|---|---|
| 3.1. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры | 10 | 1 | 9 | 17.04.2023 30.04.2023 | Партерная разминка. Овладение техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»); | Практическая работа; | https://irooo.ru/ |
| 3.2. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения | 8 | 0.5 | 7.5 | 01.05.2023 07.05.2023 | Овладение техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | https://irooo.ru/ |
| 3.3. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом | 8 | 0 | 8 | 08.05.2023 14.05.2023 | Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | https://irooo.ru/ |
| 3.4. | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений | 8 | 1 | 7 | 15.05.2023 21.05.2023 | Овладение техникой выполнения упражнений в комбинациях; | Устный опрос; | https://irooo.ru/ |
| 3.5. | Игры и игровые задания | 3 | 0 | 3 | 22.05.2023 24.05.2023 | Проведение общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой и участие в них; | Тестирование; | https://irooo.ru/ |
| 3.6. | Организующие команды и приемы | 3 | 0 | 3 | 25.05.2023 28.05.2023 | Овладение техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый—третийрассчитайсь!», «В одну шеренгу — стройся!», «В две шеренги — стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»; | Устный опрос; | https://irooo.ru/ |
| Итого по разделу | | 40 | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | | | | |
| 4.1. | Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений | 14 | 1.5 | 12.5 | 29.05.2023 31.05.2023 | Овладение техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»; | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | https://irooo.ru/ |
| Итого по разделу | | 14 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 61 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Инструктаж по Т.Б. Строевые приемы, повороты на месте | 1 | 1 | 0 | 05.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Бег в равномерном темпе. ОРУ без предмета | 0.5 | 0 | 0.5 | 06.09.2022 | Практическая работа; |
| 3. | Бег с изменением направления, с ускорением, змейкой | 0.5 | 0 | 0.5 | 07.09.2022 | Тестирование; |
| 4. | Бег с изменением направления, с ускорением, змейкой | 0.5 | 0 | 0.5 | 12.09.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 5. | Техника прыжков на одной на месте и с продвижением, с ноги на ногу | 1 | 1 | 0 | 13.09.2022 | Устный опрос; |
| 6. | Техника прыжков на одной на месте и с продвижением, с ноги на ногу | 0.5 | 0 | 0.5 | 14.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Прыжок в длину с места, бег с высокого старта | 0.5 | 0 | 0.5 | 19.09.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 8. | Прыжок в длину с места, бег с высокого старта | 0.5 | 0 | 0.5 | 20.09.2022 | Устный опрос; |
| 9. | Метание малого мяча в цель | 0.5 | 0 | 0.5 | 21.09.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Ловля и передача мяча. передачи мяча двумя руками от груди | 0.5 | 0 | 0.5 | 26.09.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 11. | Ведение мяча на месте и с перемещением | 0.5 | 0 | 0.5 | 27.09.2022 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|---|-----|------------|---|
| 12. | Ведение мяча на месте и с перемещением | 0.5 | 0 | 0.5 | 28.09.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Эстафеты с мячом, развитие координации | 1 | 1 | 0 | 03.10.2022 | Тестирование; |
| 14. | Эстафеты с мячом, развитие координации | 0.5 | 0 | 0.5 | 04.10.2022 | Устный опрос; |
| 15. | Техника элементов баскетбола. Бросок мяча в кольцо | 0.5 | 0 | 0.5 | 05.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Техника элементов баскетбола. Бросок мяча в кольцо | 0.5 | 0 | 0.5 | 10.10.2022 | Устный опрос; |
| 17. | Бросок набивного мяча из разных исходных положений | 0.5 | 0 | 0.5 | 11.10.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Бросок набивного мяча из разных исходных положений | 0.5 | 0 | 0.5 | 12.10.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 19. | Передача мяча в стену. Передачи мяча с отскоком Первая помощь при травмах | 0.5 | 0 | 0.5 | 17.10.2022 | Устный опрос; |
| 20. | Передача мяча в стену. Передачи мяча с отскоком Первая помощь при травмах | 0.5 | 0 | 0.5 | 18.10.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Влияние занятий гимнастикой на здоровье. Т.Б. Строевые приемы, ОРУ с гимнастической палкой | 0.5 | 0 | 0.5 | 19.10.2022 | Устный опрос; |
| 22. | Влияние занятий гимнастикой на здоровье. Т.Б. Строевые приемы, ОРУ с гимнастической палкой | 0.5 | 0 | 0.5 | 24.10.2022 | Устный опрос; |
| 23. | Техника кувырка вперед, прыжки через скакалку | 0.5 | 0 | 0.5 | 25.10.2022 | Тестирование; |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|---|-----|------------|---|
| 24. | Техника кувырка вперед, прыжки через скакалку | 1 | 0 | 1 | 26.10.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 25. | Упражнения в равновесии, развитие силы наклон вперед на гибкость | 1 | 1 | 0 | 31.10.2022 | Устный опрос; |
| 26. | Упражнения в равновесии, развитие силы наклон вперед на гибкость | 0.5 | 0 | 0.5 | 01.11.2022 | Тестирование; |
| 27. | Лазание по наклонной гимнастической скамейке канату, челночный бег | 0.5 | 0 | 0.5 | 02.11.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 28. | Висы и упоры, броски набивных мячей | 0.5 | 0 | 0.5 | 07.11.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 29. | Подтягивание , прыжки через скакалку на время | 0.5 | 0 | 0.5 | 08.11.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 30. | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022 | Тестирование; |
| 31. | Акробатические упражнения, развитие координации | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022 | Тестирование; |
| 32. | Ступающий шаг, правильное дыхание развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | 15.11.2022 | Устный опрос; |
| 33. | Ступающий шаг, правильное дыхание развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | 16.11.2022 | Устный опрос; |
| 34. | Техника скользящего шага | 1 | 0 | 1 | 21.11.2022 | Устный опрос; |
| 35. | Техника скользящего шага | 1 | 0 | 1 | 22.11.2022 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---|
| 36. | Скользкий шаг с палками, повороты переступанием | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | Тестирование; |
| 37. | Скользкий шаг с палками, повороты переступанием | 1 | 0 | 1 | 28.11.2022 | Тестирование; |
| 38. | Подъем «лесенкой», спуски в высокой стойке | 1 | 0 | 1 | 29.11.2022 | Устный опрос; |
| 39. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | 30.11.2022 | Практическая работа; |
| 40. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022 | Практическая работа; |
| 41. | Прохождение дистанции до 1,5 км | 1 | 0 | 1 | 06.12.2022 | Практическая работа; |
| 42. | Прохождение дистанции до 1,5 км | 1 | 1 | 0 | 07.12.2022 | Практическая работа; |
| 43. | Техника скользящего шага с палками | 1 | 0 | 1 | 12.12.2022 | Практическая работа; |
| 44. | Техника скользящего шага с палками | 1 | 0 | 1 | 13.12.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 45. | Прохождение дистанции 1 км | 1 | 0 | 1 | 14.12.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 46. | Инструктаж по технике безопасности. Изучение упражнения «контроль мяча». Ведение мяча с перемещением | 1 | 0 | 1 | 19.12.2022 | Практическая работа; |
| 47. | Обучение технике удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Подвижные игры с футбольным мячом. Челночный бег, изучение упражнения «квадрат». | 1 | 0 | 1 | 20.12.2022 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|------------|---|
| 48. | Бег на короткие дистанции. Игра в «квадрат». | 1 | 0 | 1 | 21.12.2022 | Практическая работа; |
| 49. | Бег на короткие дистанции. Игра в «квадрат». | 1 | 0 | 1 | 26.12.2022 | Устный опрос; |
| 50. | Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, игра в мини-футбол. | 1 | 0 | 1 | 27.12.2022 | Устный опрос; |
| 51. | Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, игра в мини-футбол. | 1 | 0 | 1 | 28.12.2022 | Устный опрос; |
| 52. | Челночный бег, прыжки через барьер, игра в мини-футбол | 1 | 0 | 1 | 09.01.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 53. | Челночный бег, прыжки через барьер, игра в мини-футбол | 1 | 0 | 1 | 10.01.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 54. | . Подвижные игры с футбольным мячом. Закрепление техники удара по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 1 | 0 | 1 | 11.01.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 55. | . Подвижные игры с футбольным мячом. Закрепление техники удара по катящемуся мячу внутренней частью подъема | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 56. | История вида спорта.Т.Б. Стойка игрока, перемещения, развитие внимания | 1 | 0 | 1 | 17.01.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Ловля и передача мяча, развитие координации Эстафеты с мячом, игра «Вышибалы! | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|-----|-----|-----|------------|---|
| 58. | Ловля и передача мяча, развитие координации Эстафеты с мячом, игра «Вышибалы! | 0.5 | 0.5 | 0 | 23.01.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Передачи мяча из разных исходных положений | 0.5 | 0 | 0.5 | 24.01.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Передачи мяча из разных исходных положений | 0.5 | 0 | 0.5 | 25.01.2023 | Устный опрос; |
| 61. | Развитие внимания в игре «Гонка мячей по кругу» | 0.5 | 0 | 0.5 | 30.01.2023 | Устный опрос; |
| 62. | Развитие внимания в игре «Гонка мячей по кругу» | 0.5 | 0 | 0.5 | 01.02.2023 | Тестирование; |
| 63. | Ловля и передача мяча во встречных колоннах Развитие быстроты в игре «Перестрелка» | 0.5 | 0 | 0.5 | 06.02.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 64. | Ловля и передача мяча во встречных колоннах Развитие быстроты в игре «Перестрелка» | 0.5 | 0 | 0.5 | 07.02.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 65. | Преодоление полосы препятствий Броски набивных мячей из положения сидя и стоя | 0.5 | 0 | 0.5 | 08.02.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 66. | Преодоление полосы препятствий Броски набивных мячей из положения сидя и стоя | 0.5 | 0 | 0.5 | 13.02.2023 | Устный опрос; |
| 67. | История вида спорта. Упрощенные правила игры в регби | 0.5 | 0 | 0.5 | 14.02.2023 | Устный опрос; |
| 68. | Права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. | 0.5 | 0 | 0.5 | 15.02.2023 | Устный опрос; |
| 69. | Права и обязанности игроков, состав команды, замена игроков. | 0.5 | 0 | 0.5 | 20.02.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|---|-----|------------|---|
| 70. | Расположение игроков в коридоре. Игра в тег-регби по упрощенным правилам. | 0.5 | 0 | 0.5 | 21.02.2023 | Практическая работа; |
| 71. | Расположение игроков в коридоре. Игра в тег-регби по упрощенным правилам. | 0.5 | 0 | 0.5 | 22.02.2023 | Практическая работа; |
| 72. | Способы двигательной деятельности Подготовка к занятиям выбранным видом регби. | 0.5 | 0 | 0.5 | 27.02.2023 | Практическая работа; |
| 73. | Выполнять передачу мяча «короткий» пас, «средний пас», | 0.5 | 0 | 0.5 | 28.02.2023 | Устный опрос; |
| 74. | Прием передачи мяча, передвижение с мячом по игровой площадке. | 0.5 | 0 | 0.5 | 01.03.2023 | Устный опрос; |
| 75. | Прием передачи мяча, передвижение с мячом по игровой площадке. | 0.5 | 0 | 0.5 | 06.03.2023 | Устный опрос; |
| 76. | Командные тактические действия в защите и в нападении: Игра в тег-регби | 0.5 | 0 | 0.5 | 07.03.2023 | Тестирование; |
| 77. | Командные тактические действия в защите и в нападении: Игра в тег-регби | 0.5 | 0 | 0.5 | 13.03.2023 | Тестирование; |
| 78. | Командные тактические действия в защите и в нападении: Игра в тег-регби | 1 | 1 | 0 | 14.03.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 79. | Метание малого мяча на дальность | 0.5 | 0 | 0.5 | 15.03.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 80. | Метание малого мяча на дальность | 0.5 | 0 | 0.5 | 20.03.2023 | Устный опрос; |
| 81. | Метание малого мяча на дальность | 0.5 | 0 | 0.5 | 21.03.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|---|-----|------------|---|
| 82. | Прыжок в высоту с разбега, развитие прыгучести | 0.5 | 0 | 0.5 | 22.03.2023 | Устный опрос; |
| 83. | Прыжок в высоту с разбега, развитие прыгучести | 0.5 | 0 | 0.5 | 27.03.2023 | Устный опрос; |
| 84. | Техника челночного бега Эстафетный бег | 0.5 | 0 | 0.5 | 28.03.2023 | Тестирование; |
| 85. | Техника челночного бега Эстафетный бег | 0.5 | 0 | 0.5 | 29.03.2023 | Тестирование; |
| 86. | Техника челночного бега Эстафетный бег | 0.5 | 0 | 0.5 | 03.04.2023 | Тестирование; |
| 87. | Бег с высокого старта с максимальной скоростью Метание малого мяча на дальность | 0.5 | 0 | 0.5 | 04.04.2023 | Тестирование; |
| 88. | Бег с высокого старта с максимальной скоростью Метание малого мяча на дальность | 0.5 | 0 | 0.5 | 05.04.2023 | Устный опрос; |
| 89. | Бег с высокого старта с максимальной скоростью Метание малого мяча на дальность | 0.5 | 0 | 0.5 | 10.04.2023 | Устный опрос; |
| 90. | Бег 30 м на время | 0.5 | 0 | 0.5 | 11.04.2023 | Тестирование; |
| 91. | Бег 30 м на время | 0.5 | 0 | 0.5 | 12.04.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 92. | Техника прыжков на одной на месте и с продвижением, с ноги на ногу | 0.5 | 0 | 0.5 | 17.04.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 93. | Техника прыжков на одной на месте и с продвижением, с ноги на ногу | 0.5 | 0 | 0.5 | 18.04.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|-----|-----|-----|------------|---|
| 94. | Техника прыжков на одной на месте и с продвижением, с ноги на ногу | 0.5 | 0 | 0.5 | 19.04.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 95. | Прыжок в длину с места, бег с высокого старта | 0.5 | 0 | 0.5 | 24.04.2023 | Устный опрос; |
| 96. | Прыжок в длину с места, бег с высокого старта | 0.5 | 0 | 0.5 | 01.05.2023 | Устный опрос; |
| 97. | Прыжок в длину с места, бег с высокого старта | 0.5 | 0 | 0.5 | 02.05.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 98. | Метание малого мяча в цель | 0.5 | 0 | 0.5 | 15.05.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 99. | Метание малого мяча в цель | 0.5 | 0 | 0.5 | 22.05.2023 | Практическая работа; |
| 100. | Метание малого мяча в цель | 0.5 | 0 | 0.5 | 29.05.2023 | Практическая работа; |
| 101. | Развитие выносливости, бег до 1 км | 0.5 | 0 | 0.5 | 30.05.2023 | Практическая работа; |
| 102. | Развитие выносливости, бег до 1 км | 0.5 | 0.5 | 0 | 31.05.2023 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 61 | | |

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. 8-е изд., стер. М. : Академия, 2010. 480 с.
2. Педагогика физической культуры и спорта : учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. Д. Неверкович [и др.] ; под ред. С. Д. Неверковича. М. : Академия, 2010. 336 с.
3. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка. 4-е изд., перераб. М. : Академия, 2010. 272 с.
4. Педагогическая практика в общеобразовательных учреждениях студентов факультета физической культуры : учеб.-метод. пособие для студ. фак-та физич. культуры / авт.-сост. Л. В. Казацкая, Л. Я. Ананьева, И. Б. Габедава, М. П. Бурмистрова. Саратов : Наука, 2007. 53 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; предисл. В. В. Кузина, Н. Д. Никандрова. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Физкультура и спорт, 2000. 496 с.
6. Баршай, В. М. Физкультура в школе и дома / В. М. Баршай. Ростов н/Д : Феникс, 2001. 256 с.
7. Чаленко, И. А. Современные уроки физкультуры в начальной

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://www.sgu.ru/archive/old.sgu.ru/files/nodes/78817/05_03_12_01.pdf

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

