# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное казенное учреждение Отдел образования администрации Илекского района

МБОУ «Яманская ООШ»

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение учителей

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_ Портнова О.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мавзютов Р.Ш. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Демкина О.В.

Протокол №1

от " " августа 2022 г.

Протокол №1

от " " августа 2022 г.

Приказ № -ОД

от " " августа 2022 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2896235)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Булучевская Юлия Алексеевна

учитель начальных классов,

первой категории

Яман 2022

# 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 обеспечивает 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 преемственно 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 102 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 («коромысло»); 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 с 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.

### Упражнениядляразвитиямоторикиикоординациисгимнастическимпредметом

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.

### Комбинацииупражнений. Осваиваемсоединениеизученныхупражненийвкомбинации 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.

### Упражнениядляразвитиякоординациииразвитияжизненноважныхнавыковиумений

*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.

### Игрыиигровыезадания, спортивныеэстафеты

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

### Организующиекомандыиприёмы

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.

## 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.

## Способы физкультурной деятельности

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими 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, физкультминуток, 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.

## 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 | 0 |  | Находить необходимую информацию по темам; | Устный опрос; | https://resh.edu.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 | 0 | 0 |  | Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | **Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования** | 2 | 0 | 0 |  | Характеризовать показатели физического развития; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4. | **Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры** | 2 | 0 | 0 |  | Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.5 | **Плавание** | 1 | 0 | 0 |  | Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 9 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями** | 6 | 0 | 0 |  | Вести дневник наблюдения за динамикой развитие гибкости и координации, изменениями длины и массы тела; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения** | 3 | 0 | 0 |  | Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 9 |  | | | | | |
| 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** | 20 | 0 | 0 |  | Углубление в изученное, совершенствование выполнения упражнений; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения** | 10 | 0 | 0 |  | Овладение техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом** | 10 | 0 | 0 |  | Овладение техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложеннойвдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.4. | **Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений** | 8 | 0 | 0 |  | Освоение принципами соединения упражнений в комбинации; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.5. | **Игры и игровые задания** | 10 | 0 | 0 |  | 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; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.6. | **Организующие команды и приемы** | 2 | 0 | 0 |  | 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://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 60 |  | | | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | | | | |
| 4.1. | **Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений** | 24 | 1 | 0 |  | Основная гимнастика: Овладение техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета; | Устный опрос; Зачет; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 24 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 1 | 0 | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 2. | Зарождение Олимпийских игр древности | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 3. | Физическое развитие и его измерение. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 4. | Разучивание способов измерения длины тела и формы осанки | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 5. | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 6. | Составление дневника наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 7. | Развитие и координации движений | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 8. | Гибкость как физическое качество | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 9. | Закаливание организма обтиранием. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 10. | Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 11. | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 12. | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 13. | Расчёт по номерам, стоя в одной шеренге | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | Перестроение на месте из одной шеренги в две по команде  «Класс, в две шеренги стройся!» | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 15. | Перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 16. | Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 17. | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 18. | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 19. | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 20. | Танцевальный хороводный шаг, танец галоп | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 21. | Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 22. | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 23. | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 24. | Танцевальные движения | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 25. | Движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 26. | Хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 27. | Движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 29. | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 30. | Правила подбора одежды и ознакомления с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 31. | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 32. | Разучивание имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 33. | Разучивание передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 34. | Выполнение передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 35. | Спуск с небольшого склона в основной стойке | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 36. | Разучивание спуска с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 37. | Техника подъёма лесенкой | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 38. | Имитационные упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Передвижение приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 40. | Подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 41. | Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 42. | Разучивание техники торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 43. | Обучение падению на бок стоя на месте (подводящие упраж- нения) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 44. | Торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 45. | Торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 46. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 47. | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 48. | Упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:  1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);  — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49. | Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с раз- ной амплитудой и траекторией полёта | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 50. | Сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3  — толчком двумя ногами с одновременным и  последователь- ным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коле- нях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подве- шенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд- вверх с небольшого возвы- шения и мягким приземлением. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 51. | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 52. | Особенности выполнения основных фаз прыжка | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 53. | Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 54. | Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 55. | Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 56. | Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57. | Беговые сложно-коор- динационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 58. | Техника передвижения ходьбы по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 59. | Передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 60. | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 61. | Передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 62. | Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 63. | Передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 64. | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 65. | Бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 66. | Бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 67. | Бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 68. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 69. | Технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 70. | Правила подвижных игр с элементами баскетбола | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 71. | Правила подвижных игр с элементами баскетбола | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 72. | Технические действия игры футбол (работа в парах и группах) | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 73. | Правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 74. | Проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 75. | Проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 76. | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 77. | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 78. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 79. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 80. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 81. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 82. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 83. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 84. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 85. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 86. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 87. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 88. | Техника тестовых упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 89. | Техника тестовых упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 90. | Техника тестовых упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 91. | Техника тестовых упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 92. | Техника тестовых упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 93. | Техника тестовых упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 94. | Техника тестовых упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 95. | Техника тестовых упражнений | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 96. | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 97. | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 98. | Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре). | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 99. | Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре). | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 100. | Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре). | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 101. | Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос; |
| 102. | Промежуточная аттестация.Зачет. | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 1 | 0 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

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

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания с механизмом крепления

Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Средства первой помощи

Аптечка медицинская

Спортивный зал

Кабинет учителя

Пришкольный стадион (площадка)

Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Средства первой помощи

Аптечка медицинская

Спортивный зал

Кабинет учителя

Пришкольный стадион (площадка) Игровое поле для футбола (мини-футбола) Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки