

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Управление образования Администрации Таврического
муниципального района Омской области
ОУ "Луговская школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
социально-гуманитарного цикла

Кириленко Ю.С.
Протокол № 1 от «29» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

Матвеева Т.М.
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бугаева Л.И.
Приказ № 83 от «30» августа 2023
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1542870)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 класса

Составитель: Софиенко Галина Яковлевна
учитель физической культуры
1 категория

с. Луговое 2023г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к

регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

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

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

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

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

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

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

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

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

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

Подводящие упражнения

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

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

Организирующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	10	1	9		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://iroooo.ru/
3.2.	Игры и игровые задания	20	1	19		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	Тестирование;	https://iroooo.ru/
3.3.	Организирующие команды и приемы	4	1	3		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»	Тестирование;	https://iroooo.ru/
Итого по разделу		34						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Освоение физических упражнений	14	1	13		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://iroooo.ru/
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	59				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		Всего	контрольные работы	практические работы	план	факт
1	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Развитие выносливости и быстроты. Бег 30 м., 60 м. Лапта.	1		1		
2-3	Овладение техникой высокого и низкого старта. Бег 30м., 60 м. Лапта.	2		2		
4-5	Закрепление высокого и низкого старта. Бег 30м., 60м. Лапта.	2		2		
6	Овладение техникой прыжков в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1		1		
7	Овладение техникой метания мяча на дальность. Развитие ловкости, внимания. Игра «Кто быстрее».	1		1		
8	Контроль двигательных качеств метание мяча. Лапта.	1		1		
9	Контроль двигательных качеств, прыжки в длину с места. Игра «Второй лишний».	1		1		
10	Контроль двигательных качеств бег 30 м. с высокого старта.	1		1		
11	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры (на основе баскетбола). Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в щит.	1		1		
12-13	Овладение техникой ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча. Броски мяча в щит. Развитие силы и гибкости.	2		2		
14	Совершенствование ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит. Развитие силы и гибкости.	1		1		
15	Закрепление ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача	1		1		

	мяча. Броски мяча в щит. Игра по упрощенным правилам.					
16	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит.	1		1		
17-18	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит. Игра по упрощенным правилам.	2		2		
19	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Развитие прыгучести, гибкости. Эстафеты с мячом.	1		1		
20	Инструктаж по Т.Б. Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие гибкости, равновесия.	1		1		
21	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие гибкости, равновесия.	1		1		
22	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие силы, гибкости, равновесия.	1		1		
23	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие силы, гибкости, равновесия.	1		1		
24	Строевые упражнения. Висы. Развития гибкости, равновесия. Игра «Класс смирно»	1		1		
25	Висы. Строевые упражнения. Развития гибкости, равновесия, силы. Игра «Класс смирно».	1		1		
26	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости, силы.	1		1		
27	Овладения техникой опорного прыжка. Лазанье по гимнастической лестнице. Игра «Рыбаки и рыбки».	1		1		
28	Закрепление опорного прыжка. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силы, гибкости.	1		1		

	Игра «Рыбаки и рыбки».					
29	Закрепление опорного прыжка. Развитие силы, гибкости, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Светофор».	1		1		
30	Закрепление опорного прыжка. Развитие силы, гибкости. Равновесия. Игра «Вызов номеров», «Кто быстрее».	1		1		
31	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	1		1		
32	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	1		1		
33-34	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	2		2		
35	Инструктаж по Т.Б. Лыжная подготовка. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1		1		
36	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
37	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
38	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
39	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
40	Овладение техникой спуска и подъема со склона. Дистанция 1	1		1		

	км.					
41	Отработка подъема и спуска со склона. Дистанция 1 км.	1		1		
42	Отработка подъема и спуска со склона. Дистанция 1 км.	1		1		
43	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
44	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
45-46	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	2		2		
47-48	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	2		2		
49-50	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	2		2		
51	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры (на основе волейбола). Правила игры в пионербол.	1		1		
52	Овладения техникой передачи мяча, ловли мяча. Передача мяча через сетку. Игра пионербол.	1		1		
53	Закрепление передачи мяча через сетку. Ловля мяча. Подача мяча одной рукой. Пионербол.	1		1		
54	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
55	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
56	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
57	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
58	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
59	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		

60	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Развитие быстроты. Бег 30 м. Эстафеты	1		1		
61	Овладением техникой низкого старта. Развитие прыгучести, быстроты. Игра «Кто быстрее», лапта.	1		1		
62	Закрепление техники низкого старта. Развитие быстроты, силы. Эстафеты.	1		1		
63	Овладения техникой прыжков в длину. Развитие гибкости, силы. Игра «Рыбаки и рыбки», лапта.	1		1		
64	Закрепление техники прыжков в длину. Развитие прыгучести, гибкости. Игра «Рыбаки и рыбки», лапта.	1		1		
65	Закрепление техники прыжков в длину. Развитие прыгучести, гибкости. Эстафеты.	1		1		
66	Тестирования прыжков в длину.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		66		

муниципального района Омской области
ОУ "Луговская школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
социально-гуманитарного цикла

Кириленко Ю.С.
Протокол № 1 от «29» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

Матвеева Т.М.
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бугаева Л.И.
Приказ № 83 от «30» августа 2023
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1572751)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 2 класса

Составитель: Софиенко Галина Яковлевна
учитель физической культуры
1 категория

с. Луговое 2023г.

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, 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.

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).

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) поочередно 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 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.

Упражнения для развития моторики и координации с 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 соединение 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

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.

№ 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		Находить необходимую информацию по темам; Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития	Устный опрос;	https://iroooo.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		Характеризовать показатели физического развития; Уметь определять правильную осанку	Практическая работа;	https://iroooo.ru/
1.3.	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	1		1		Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма; Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки	Тестирование;	https://iroooo.ru/
1.4.	Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры	2		2		Находить необходимую информацию по темам; Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://iroooo.ru/
Итого по разделу		7						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	4		4		Анализировать полученные результаты наблюдений	Устный опрос;	https://iroooo.ru/
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	3	1	2		Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил	Устный опрос;	https://iroooo.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		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 («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»)	Практическая работа;	https://iroooo.ru/
3.2.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения	8	0.5	7.5		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://iroooo.ru/
3.3.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	8		8		Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://iroooo.ru/
3.4.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений	8	1	7		Овладение техникой выполнения упражнений в комбинациях	Устный опрос;	https://iroooo.ru/
3.5.	Игры и игровые задания	3		3		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://iroooo.ru/
3.6.	Организующие команды и приемы	3		3		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://iroooo.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		Овладение техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://iroooo.ru/
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы	план	Факт
1	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Развитие выносливости и быстроты. Бег 30 м., 60 м. Лапта.	1		1		
2-3	Овладение техникой высокого и низкого старта. Бег 30м., 60 м. Лапта.	2		2		
4-5	Закрепление высокого и низкого старта. Бег 30м., 60м. Лапта.	2		2		
6	Овладение техникой прыжков в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1		1		
7	Овладение техникой метания мяча на дальность. Развитие ловкости, внимания. Игра «Кто быстрее».	1		1		
8	Контроль двигательных качеств метание мяча. Лапта.	1		1		
9	Контроль двигательных качеств, прыжки в длину с места. Игра «Второй лишний».	1		1		
10	Контроль двигательных качеств бег 30 м. с высокого старта.	1		1		
11	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры (на основе баскетбола). Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в щит.	1		1		
12-13	Овладение техникой ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча. Броски мяча в щит. Развитие силы и гибкости.	2		2		
14	Совершенствование ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит. Развитие силы и гибкости.	1		1		

15	Закрепление ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит. Игра по упрощенным правилам.	1		1		
16	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит.	1		1		
17-18	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит. Игра по упрощенным правилам.	2		2		
19	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Развитие прыгучести, гибкости. Эстафеты с мячом.	1		1		
20	Инструктаж по Т.Б. Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие гибкости, равновесия.	1		1		
21	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие гибкости, равновесия.	1		1		
22	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие силы, гибкости, равновесия.	1		1		
23	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие силы, гибкости, равновесия.	1		1		
24	Строевые упражнения. Висы. Развития гибкости, равновесия. Игра «Класс смирно»	1		1		
25	Висы. Строевые упражнения. Развития гибкости, равновесия, силы. Игра «Класс смирно».	1		1		
26	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости, силы.	1		1		
27	Овладения техникой опорного прыжка. Лазанье по гимнастической лестнице. Игра «Рыбаки и рыбки».	1		1		

28	Закрепление опорного прыжка. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силы, гибкости. Игра «Рыбаки и рыбки».	1		1		
29	Закрепление опорного прыжка. Развитие силы, гибкости, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Светофор».	1		1		
30	Закрепление опорного прыжка. Развитие силы, гибкости. Равновесия. Игра «Вызов номеров», «Кто быстрее».	1		1		
31	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	1		1		
32	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	1		1		
33-34	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	2		2		
35	Инструктаж по Т.Б. Лыжная подготовка. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1		1		
36	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
37	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
38	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
39	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1		1		

	скользящим шагом. Дистанция 1 км.					
40	Овладение техникой спуска и подъема со склона. Дистанция 1 км.	1		1		
41	Отработка подъема и спуска со склона. Дистанция 1 км.	1		1		
42	Отработка подъема и спуска со склона. Дистанция 1 км.	1		1		
43	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
44	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
45- 46	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	2		2		
47- 48	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	2		2		
49- 50	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	2		2		
51	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры (на основе волейбола). Правила игры в пионербол.	1		1		
52	Овладения техникой передачи мяча, ловли мяча. Передача мяча через сетку. Игра пионербол.	1		1		
53	Закрепление передачи мяча через сетку. Ловля мяча. Подача мяча одной рукой. Пионербол.	1		1		
54	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
55	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
56	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
57	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		

58	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
59	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
60	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Развитие быстроты. Бег 30 м. Эстафеты	1		1		
61	Овладением техникой низкого старта. Развитие прыгучести, быстроты. Игра «Кто быстрее», лапта.	1		1		
62	Закрепление техники низкого старта. Развитие быстроты, силы. Эстафеты.	1		1		
63	Овладения техникой прыжков в длину. Развитие гибкости, силы. Игра «Рыбаки и рыбки», лапта.	1		1		
64	Закрепление техники прыжков в длину. Развитие прыгучести, гибкости. Игра «Рыбаки и рыбки», лапта.	1		1		
65	Закрепление техники прыжков в длину. Развитие прыгучести, гибкости. Эстафеты.	1		1		
66	Тестирования прыжков в длину.	1		1		
67	Овладение техникой метания мяча. Развитие быстроты, силы. Эстафеты.	1		1		
68	Закрепление техники метания мяча. Развитие силы, быстроты. Эстафеты.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Управление образования Администрации Таврического
муниципального района Омской области
ОУ "Луговская школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
социально-гуманитарного цикла

Кириленко Ю.С.
Протокол № 1 от «29» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

Матвеева Т.М.
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бугаева Л.И.
Приказ № 83 от «30» августа 2023
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1576306)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 3 класса

Составитель: Софиенко Галина Яковлевна
учитель физической культуры
1 категория

с. Луговое 2023г.

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:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, членкоманды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов,

прыжков;

— осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

— осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

— осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т.д.;

— проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;

— осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

— осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

— осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

— осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

— осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бегана скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

— осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

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.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека	1	0.5	0.5		Находить необходимую информацию по темам	Устный опрос;	https://iroooo.ru/
1.2.	Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития	1	0.5	0.5		Объяснять влияние нагрузки на мышцы	Практическая работа;	https://iroooo.ru/
1.3.	Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений	2	0.5	1.5		Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://iroooo.ru/
Итого по разделу		4						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0.5	2.5		Осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры	Устный опрос;	https://iroooo.ru/
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2	0.5	1.5		Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности	Практическая работа;	https://iroooo.ru/
Итого по разделу		5						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1.	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	28	0.5	27.5		Осваивать комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей	Устный опрос;	https://iroooo.ru/
3.2.	Игры и игровые задания	6	0.5	5.5		Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта	Устный опрос;	https://iroooo.ru/

Итого по разделу		34						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Комбинации упражнений основной гимнастики	6	0.5	5.5		Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку	Практическая работа;	https://iroooo.ru/
4.2.	Спортивные упражнения	8	0.5	7.5		Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки	Практическая работа;	https://iroooo.ru/
4.3.	Туристические физические упражнения	6	0.5	5.5		Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности	Тестирование;	https://iroooo.ru/
4.4.	Подготовка к демонстрации полученных результатов	5	1.5	3.5		Освоение тестовых упражнений ГТО II ступени	Тестирование;	https://iroooo.ru/
Итого по разделу		25						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы	План	факт
1	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Развитие выносливости и быстроты. Бег 30 м., 60 м. Лапта.	1		1		
2-3	Овладение техникой высокого и низкого старта. Бег 30м., 60 м. Лапта.	2		2		
4-5	Закрепление высокого и низкого старта. Бег 30м., 60м. Лапта.	2		2		
6	Овладение техникой прыжков в длину. Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	1		1		
7	Овладение техникой метания мяча на дальность. Развитие ловкости, внимания. Игра «Кто быстрее».	1		1		
8	Контроль двигательных качеств метание мяча. Лапта.	1		1		
9	Контроль двигательных качеств, прыжки в длину с места. Игра «Второй лишний».	1		1		
10	Контроль двигательных качеств бег 30 м. с высокого старта.	1		1		
11	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры (на основе баскетбола). Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в щит.	1		1		
12-13	Овладение техникой ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча. Броски мяча в щит. Развитие силы и гибкости.	2		2		
14	Совершенствование ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит. Развитие силы и гибкости.	1		1		
15	Закрепление ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача	1		1		

	мяча. Броски мяча в щит. Игра по упрощенным правилам.					
16	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит.	1		1		
17-18	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит. Игра по упрощенным правилам.	2		2		
19	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Развитие прыгучести, гибкости. Эстафеты с мячом.	1		1		
20	Инструктаж по Т.Б. Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие гибкости, равновесия.	1		1		
21	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие гибкости, равновесия.	1		1		
22	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие силы, гибкости, равновесия.	1		1		
23	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие силы, гибкости, равновесия.	1		1		
24	Строевые упражнения. Висы. Развития гибкости, равновесия. Игра «Класс смирно»	1		1		
25	Висы. Строевые упражнения. Развития гибкости, равновесия, силы. Игра «Класс смирно».	1		1		
26	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости, силы.	1		1		
27	Овладения техникой опорного прыжка. Лазанье по гимнастической лестнице. Игра «Рыбаки и рыбки».	1		1		
28	Закрепление опорного прыжка. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силы,	1		1		

	гибкости. Игра «Рыбаки и рыбки».					
29	Закрепление опорного прыжка. Развитие силы, гибкости, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Светофор».	1		1		
30	Закрепление опорного прыжка. Развитие силы, гибкости. Равновесия. Игра «Вызов номеров», «Кто быстрее».	1		1		
31	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	1		1		
32	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	1		1		
33-34	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	2		2		
35	Инструктаж по Т.Б. Лыжная подготовка. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1		1		
36	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
37	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
38	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
39	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
40	Овладение техникой спуска и подъема со склона. Дистанция 1 км.	1		1		

41	Отработка подъема и спуска со склона. Дистанция 1 км.	1		1		
42	Отработка подъема и спуска со склона. Дистанция 1 км.	1		1		
43	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
44	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
45- 46	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	2		2		
47- 48	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	2		2		
49- 50	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	2		2		
51	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры (на основе волейбола). Правила игры в пионербол.	1		1		
52	Овладения техникой передачи мяча, ловли мяча. Передача мяча через сетку. Игра пионербол.	1		1		
53	Закрепление передачи мяча через сетку. Ловля мяча. Подача мяча одной рукой. Пионербол.	1		1		
54	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
55	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
56	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
57	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
58	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
59	Закрепление передачи мча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
60	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Развитие быстроты. Бег	1		1		

	30 м. Эстафеты					
61	Овладением техникой низкого старта. Развитие прыгучести, быстроты. Игра «Кто быстрее», лапта.	1		1		
62	Закрепление техники низкого старта. Развитие быстроты, силы. Эстафеты.	1		1		
63	Овладения техникой прыжков в длину. Развитие гибкости, силы. Игра «Рыбаки и рыбки», лапта.	1		1		
64	Закрепление техники прыжков в длину. Развитие прыгучести, гибкости. Игра «Рыбаки и рыбки», лапта.	1		1		
65	Закрепление техники прыжков в длину. Развитие прыгучести, гибкости. Эстафеты.	1		1		
66	Тестирования прыжков в длину.	1		1		
67	Овладение техникой метания мяча. Развитие быстроты, силы. Эстафеты.	1		1		
68	Закрепление техники метания мяча. Развитие силы, быстроты. Эстафеты.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68		

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Управление образования Администрации Таврического
муниципального района Омской области
ОУ "Луговская школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей
социально-гуманитарного цикла

Кириленко Ю.С.
Протокол № 1 от «29» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

Матвеева Т.М.
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Бугаева Л.И.
Приказ № 83 от «30» августа 2023
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1636021)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 4 класса

Составитель: Софиенко Галина Яковлевна
учитель физической культуры
1 категория

с. Луговое 2023г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5		0.5		обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат —защитников Отечества	Устный опрос;	https://iroooo.ru/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5		0.5		знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе	Устный опрос;	https://iroooo.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	0.5		0.5		обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях	Устный опрос;	https://iroooo.ru/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0.5		0.5		обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах)	Устный опрос;	https://iroooo.ru/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.5		0.5		обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы еёизмерения; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения	Практическая работа;	https://iroooo.ru/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0.5		0.5		обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)	Практическая работа;	https://iroooo.ru/

[illegible]

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях	Практическая работа;	https://irooo.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	4		4		обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе	Практическая работа;	https://irooo.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	4		4		наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)	Практическая работа;	https://irooo.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	1		1		знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках	Практическая работа;	https://irooo.ru/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	4		4		наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону; выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	Практическая работа;	https://irooo.ru/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	3		3		обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой	Практическая работа;	https://irooo.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3		3		наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации	Практическая работа;	https://irooo.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3		3		наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции	Практическая работа;	https://irooo.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3		3		наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	Практическая работа;	https://irooo.ru/

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	6		6		обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой	Практическая работа;	https://irooo.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	6		6		наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	Практическая работа;	https://irooo.ru/
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1		обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми	Устный опрос;	https://irooo.ru/
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	3		3		разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры	Практическая работа;	https://irooo.ru/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	8		8		наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками	Практическая работа;	https://irooo.ru/

4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	10		10		наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности	Практическая работа;	https://irooo.ru/
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2		2		наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	Практическая работа;	https://irooo.ru/
Итого по разделу		62						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1		1		демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа;	https://irooo.ru/
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	
		всего	контрольные работы	практические работы	план	факт
1.	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Развитие выносливости и быстроты. Бег 30 м., 60 м. Лапта.	1		1		
2.	Овладение техникой высокого и низкого старта. Бег 30м., 60 м. Лапта.	1		1		
3.	Овладение техникой высокого и низкого старта. Бег 30м., 60 м. Лапта.	1		1		
4.	Закрепление высокого и низкого старта. Бег 30м., 60м. Лапта.	1		1		
5.	Закрепление высокого и низкого старта. Бег 30м., 60м. Лапта.	1		1		
6.	Овладение техникой прыжков в длину. Развитие скоростно- силовых качеств. Футбол.	1		1		
7.	Овладение техникой метания мяча на дальность. Развитие ловкости, внимания. Игра «Кто быстрее».	1		1		
8.	Контроль двигательных качеств метание мяча. Лапта.	1		1		
9.	Контроль двигательных качеств, прыжки в длину с места. Игра « Второй лишний».	1		1		
10.	Контроль двигательных качеств бег 30 м. с высокого старта.	1		1		

11.	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры (на основе баскетбола). Ведение мяча правой и левой рукой. Передача мяча двумя руками от груди. Броски мяча в щит.	1		1		
12.	Овладение техникой ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча. Броски мяча в щит. Развитие силы и гибкости.	1		1		
13.	Овладение техникой ведения мяча правой и левой рукой. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча. Броски мяча в щит. Развитие силы и гибкости.	1		1		
14.	Совершенствование ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит. Развитие силы и гибкости.	1		1		
15.	Закрепление ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит. Игра по упрощенным правилам.	1		1		
16.	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит.	1		1		
17.	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит. Игра по упрощенным правилам.	1		1		
18.	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча в щит. Игра по упрощенным правилам.	1		1		

19.	Закрепление ведение мяча. Ловля и передача мяча. Развитие прыгучести, гибкости. Эстафеты с мячом.	1		1		
20.	Инструктаж по Т.Б. Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие гибкости, равновесия.	1		1		
21.	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие гибкости, равновесия.	1		1		
22.	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие гибкости, равновесия.	1		1		
23.	Совершенствование строевых упражнений. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие гибкости, равновесия.	1		1		
24.	Строевые упражнения. Висы. Развития гибкости, равновесия. Игра «Класс смирно»	1		1		
25.	Висы. Строевые упражнения. Развития гибкости, равновесия, силы. Игра «Класс смирно».	1		1		
26.	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости, силы.	1		1		

27.	Овладения техникой опорного прыжка. Лазанье по гимнастической лестнице. Игра «Рыбаки и рыбы».	1		1		
28.	Закрепление опорного прыжка. Лазанье по гимнастической лестнице. Развитие силы, гибкости. Игра «Рыбаки и рыбы».	1		1		
29.	Закрепление опорного прыжка. Развитие силы, гибкости, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Светофор».	1		1		
30.	Закрепление опорного прыжка. Развитие силы, гибкости. Равновесия. Игра «Вызов номеров», «Кто быстрее».	1		1		
31.	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	1		1		
32.	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	1		1		
33.	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	1		1		

34.	Закрепление акробатических упражнений ранее изученных. Развитие гибкости. Силы, равновесия. Игра «Вызов номеров», «Класс смирно».	1		1		
35.	Инструктаж по Т.Б. Лыжная подготовка. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	1		1		
36.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
37.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
38.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
39.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Дистанция 1 км.	1		1		
40.	Овладение техникой спуска и подъема со склона. Дистанция 1 км.	1		1		
41.	Отработка подъема и спуска со склона. Дистанция 1 км.	1		1		
42.	Отработка подъема и спуска со склона. Дистанция 1 км.	1		1		
43.	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
44.	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		

45.	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
46.	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
47.	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
48.	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
49.	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
50.	Закрепление техники передвижения на лыжах Дистанция 1- 2 км.	1		1		
51.	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры (на основе волейбола). Правила игры в пионербол.	1		1		
52.	Овладения техникой передачи мяча, ловли мяча. Передача мяча через сетку. Игра пионербол.	1		1		
53.	Закрепление передачи мяча через сетку. Ловля мяча. Подача мяча одной рукой. Пионербол.	1		1		
54.	Закрепление передачи мяча, ловля мяча. подача мяча. Пионербол.	1		1		
55.	Закрепление передачи мяча, ловля мяча. подача мяча. Пионербол.	1		1		
56.	Закрепление передачи мяча, ловля мяча. подача мяча. Пионербол.	1		1		

57.	Закрепление передачи мяча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
58.	Закрепление передачи мяча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
59.	Закрепление передачи мяча, ловля мяча. Подача мяча. Пионербол.	1		1		
60.	Инструктаж по Т.Б. Легкая атлетика. Развитие быстроты. Бег 30 м. Эстафеты	1		1		
61.	Овладением техникой низкого старта. Развитие прыгучести, быстроты. Игра «Кто быстрее», лапта.	1		1		
62.	Закрепление техники низкого старта. Развитие быстроты, силы. Эстафеты.	1		1		
63.	Овладения техникой прыжков в длину. Развитие гибкости, силы. Игра «Рыбаки и рыбки», лапта.	1		1		
64.	Закрепление техники прыжков в длину. Развитие прыгучести, гибкости. Игра «Рыбаки и рыбки», лапта.	1		1		
65.	Закрепление техники прыжков в длину. Развитие прыгучести, гибкости. Эстафеты.	1		1		
66.	Тестирования прыжков в длину.	1		1		
67.	Овладение техник ой метания мяча. Развитие быстроты, силы. Эстафеты.	1		1		
68.	Закрепление техники метания мяча. Развитие силы, быстроты. Эстафеты.	1		1		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		
--	----	--	--