

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«НАША ШКОЛА»

на МО учителей
Протокол № _____ от _____

«СОГЛАСОВАНО»
зам. дир. по УВР

«__» _____ 20__ г.

«ПРИНЯТО»
на Педагогическом Совете
Протокол № 15 от 06.10.2022

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор

Ирина Владимировна Шкодина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
Для 4 Б класса
Кол-во часов: 68 часов

Авторы – составители
Учитель физической культуры

Овчинников Э.О.

2022 - 2023 учебный год

На материале Футбола

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары на точность и дальность.

Передача мяча (пас). Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).

Тактика игры в футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым или левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр и футболу. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности

педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры. Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся. По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

– характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

** Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,

туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Тематическое планирование

| № раздела | Тема раздела | Кол-во часов | Кол-во лабораторных и практических работ | Кол-во контрольных работ | Планируемый результат |
|-----------|---|------------------|--|--------------------------|--|
| 1. | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности | В процессе урока | | | Ученики получают первоначальные сведения об основных понятиях. О возникновении физической культуры и спорте. Об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции. Получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое координация движений; дистанция; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка. |
| 2. | Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 34 | | 8 | Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу. |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 8 | | 1 | Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в |

| | | | | | |
|----|----------------|----|--|---|--|
| | | | | | <p>обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезть по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.</p> |
| 4. | Подвижные игры | 14 | | 2 | <p>Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», * Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай</p> |

| | | | | | |
|----|--------|----|--|---|---|
| | | | | | быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. |
| 5. | Футбол | 12 | | 1 | Ученики научатся : Удары по мячу ногой. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары на точность и дальность. Передача мяча. Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Ведению мяча. Отбору мяча. Обучение финтам. Тактике игры в футбол. |

Поурочное планирование

| № урока | Дата Урока | Тема Урока | Домашнее задание |
|---------|------------|---|--|
| 1 | 2/09/2022 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег 3-4 минуты. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | Выполнение комплекса У.Г.№1. |
| 2 | 5/09/2022 | Специальные беговые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | Выполнение комплекса У.Г.№1. |
| 3 | 9/09/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег 6-7 минут. О.Р.У. Высокий старт. Бег 60 м. Метание мяча. | Составление индивидуального режима дня на новый учебный год. Бег в медленном темпе 300-500м. |
| 4 | 12/09/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств. | Выполнение самоконтроля за правильной осанкой. |
| 5 | 16/09/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег 5-7 минут. О.Р.У. Метание мяча. Подвижные игры | Выполнение прыжков через скакалку или подводящих упражнений к прыжкам. |

| | | | |
|----|------------|---|--|
| 6 | 19/09/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки., многоскоки на одной, двух ногах.Бег 500 метров. | Выполнение прыжков через скакалку или подводящих упражнений к прыжкам. |
| 7 | 23/09/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.Подвижные игры | Выполнение поворотов на месте по команде |
| 8 | 26/09/2021 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Бег с ускорением. | Повторение техники прыжков в длину с места. |
| 9 | 30/09/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Челночный бег.Бег 30 метров. | Прыжки на скакалке максимальное количество раз за минуту |
| 10 | 3/10/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.Подвижные игры с элементами бега | Бег в медленном темпе 300м. |
| 11 | 7/10/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Специальные беговые упражнения.Бег 60 метров. | Закрепление техники прыжков в длину с места. |
| 12 | 17/10/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Весёлые старты. | Бег в медленном темпе 500м |
| 13 | 21/10/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Выполнение комплекса У.Г№2 |
| 14 | 24/10/202 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Техника метания. | Повторение техники метания в горизонтальную цель. |
| 15 | 28/10/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1000 м | Закрепление техники метания в горизонтальную цель. |
| 16 | 31/10/2022 | Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств. | Нахождение своего пульса. На запястье |
| 17 | 7/11/2022 | Равномерный бег 1000 метров | Нахождение своего пульса. На шее |
| 18 | 11/11/2022 | Подвижные игры с элементами л/а. | Определение своего пульса. |
| 19 | 14/11/2022 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты. | Тренировка выносливости в беге в медленном темпе. |
| 20 | 18/11/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передай мяч. садись» | Тренировка выносливость в беге в медленном темпе. |
| 21 | 28/11/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления .Подвижная игра «Метко в цель» | Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся. |

| | | | |
|----|------------|---|--|
| 22 | 2/12/2022 | Стойка баскетболиста .Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Приготовление одежды и обуви к занятиям гимнастикой. |
| 23 | 5/12/2022 | Основная стойка баскетболиста .Перемещения. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты. | Повторение группировки сидя, лёжа на спине, в приседе. |
| 24 | 9/12/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Охотники и утки» | Повторение и выполнение комплекса У.Г №3,разученного на уроке |
| 25 | 12/12/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом ..Ловля мяча. Эстафеты. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине |
| 26 | 16/12/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки». | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Девочки ставят руки на возвышение. |
| 27 | 19/12/2022 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. | Повторение упоров, седов, стоек. |
| 28 | 23/12/2022 | Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты. | Растяжка. Складка ноги вместе. |
| 29 | 26/12/2022 | Совершенствование ведения мяча с изменением направления, высоты отскока | Повторение поворотов на месте по команде. |
| 30 | 30/12/2022 | Передача мяча от груди двумя руками. Игры. | Повторение поворотов на месте по команде. |
| 31 | 9/01/2023 | Закрепление пройденного материала. | Растяжка. Складка ноги врозь. |
| 32 | 13/01/2023 | Подвижные игры. Силовые упражнения. | Повторить выполнение поворотов на месте по команде. |
| 33 | 16/01/2023 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | Выполнение ходьбы под счёт. |
| 34 | 20/01/2023 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | Ходьба, бег, прыжки в темпе песни или музыки. |
| 35 | 23/01/2023 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | Повторение приставных шагов вправо, влево, вперёд, назад в темпе музыки. |
| 36 | 27/01/2023 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа. | Повторение приставных шагов вправо, влево, вперёд, назад в темпе музыки. |
| 37 | 30/01/2023 | Техника безопасности на занятиях по футболу. История возникновения футбола | Выполнение упражнений на развитие силы мышц ног. |

| | | | |
|----|------------|--|--|
| 38 | 3/02/2023 | Передачи в одно касание. «Стеночка». | Имитация удара внутренней стороной стопы по ф/б мячу. |
| 39 | 6/02/2023 | Обучение остановке мяча. Прием внутренней частью стопы. | Подвижные игры с мячом |
| 40 | 10/02/2023 | Прием мяча подошвой. | Подбрасывание и ловля мяча или предметов с хлопком или двумя хлопками. |
| 41 | 13/02/2023 | П/и «Чай-чай выручай» с мячом | Растяжка. Продольный шпагат. |
| 42 | 17/03/2023 | Обучение отбору мяча. Правильное постановка корпуса при отборе. | Футбольное упражнение «Тик-Тик» |
| 43 | 27/02/2023 | Отбор мяча с помощью перехвата. | Выполнение упражнений на равновесие. |
| 44 | 3/03/2023 | Ведение мяча через препятствие. Фишки расположены «змейкой» | Перекаты с правую на левую подошвой |
| 45 | 6/03/2023 | Обманные движения, такие как: развороты на 180 и 90 градусов, и ложный замах | Выполнение комплекса У.Г. с мячом, разученного на уроке. |
| 46 | 10/03/2023 | Финты. Изучение таких финтов как: Роналду, Месси, Зидан и т.д. Скоростной дриблинг. | Удержание мяча на подъеме стопы |
| 47 | 13/03/2023 | Тактика игры. Позиция игроков и их движение как с мячом, так и без мяча. | Подбрасывание и ловля мяча или предметов. |
| 48 | 17/03/2023 | Изучение постронние игроков по схеме «Ромб». Тактические действия игроков обороны и атаки. | Остановка мяча подъемом |
| 49 | 20/03/2023 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку. | Подбрасывание и ловля мяча или предметов с выполнением приседаний. |
| 50 | 24/03/2023 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа. | Равномерный бег. |
| 51 | 27/03/2023 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Подбрасывание и ловля мяча или предметов с хлопком или двумя хлопками. |
| 52 | 31/03/2023 | Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа. | Выполнение комплекса У.Г. с мячом, разученного на уроке. |
| 53 | 10/04/2023 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Перебрасывание мяча с руки на руку. |
| 54 | 14/04/2023 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места. | Повторение поворотов на месте по команде. |

| | | | |
|----|------------|--|--|
| 55 | 17/04/2023 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча. | Выполнение упражнений на развитие силы мышц ног. |
| 56 | 21/04/2023 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места. | Повторение речитатива подвижной игры «Космонавты» |
| 57 | 24/04/2023 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Подготовить считалочки для подвижных игр. |
| 58 | 28/04/2023 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. | Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Девочки ставят руки на возвышение. |
| 59 | 5/05/2023 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча. | Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп. |
| 60 | 12/05/2023 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. | Подвижные игры с прыжками. |
| 61 | 15/05/2023 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Равномерный бег. |
| 62 | 19/05/2023 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м | Равномерный бег. |
| 63 | 22/05/2023 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Подвижные игры с мячом во дворе. |
| 64 | 26/05/2023 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Имитация прыжка в длину с разбега. |
| 65 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. | Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп. |
| 66 | | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры | Подвижные игры с мячом |
| 67 | | Строевые упражнения. Медленный бег | Подвижные игры с мячом |
| 68 | | О.Р.У. Бег на 1500 м. | Соблюдение правил приёма солнечных и воздушных ванн, правил поведения на воде. Варианты подвижных игр. |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечание |
|---|---|-------------------|---|
| 1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | | | |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | | физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы | Д | |
| 1.3. | Рабочие программы по физической культуре | Д | |
| 1.4. | Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И.Ляха. <i>В. И. Лях</i> . Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. | К | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов</i> . Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г. А. Колодницкий, В.С.Кузнецов</i> . Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы. |
| 1.5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | |
| 1.6. | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 2. Демонстрационные пособия | | | |
| 2.1. | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д | |
| 2.2. | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям |
| 2.3. | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения | Д | |
| 3. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование | | | |
| 3.1. | Стенка гимнастическая | Г | |
| 3.2. | Флажки разметочные на опоре | Г | |
| 3.3. | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Г | |

| | | | |
|---------------------------|-----------------------------------|---|--|
| 3.4. | Мячи баскетбольные для мини-игры | К | |
| 3.5. | Жилетки игровые с номерами | К | |
| 3.6. | Стойки волейбольные универсальные | Г | |
| 3.7. | Сетка волейбольная | Г | |
| 3.8. | Мячи волейбольные | К | |
| 3.9. | Ворота футбольные | Г | |
| 3.10. | Мячи футбольные | К | |
| 3.11. | Компрессор для накачивания мячей | Г | |
| 4. Средства первой помощи | | | |
| 4.1. | Аптечка медицинская | Г | |

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (12-15 учащихся).

Условные обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр (1экз.);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.