Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Демьянка»

Уватского муниципального района

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**на заседании ШМОучителей начальных классовПротокол № 5 отот «28»мая 2022 | **Согласовано**Заместитель директора по УВР Е.А. Лавриненко30.08.2022г. | **Утверждено**Приказ № 347 от31.08.2022г.Директор МАОУ СОШ п. Демьянка УМРИ.Н. Кожина\_\_\_\_\_ |

 |  |  |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**для 2 класса**

**Программу составили учителя начальных классов**

**Л. М. Плотникова, учитель высшей категории**

**Г. Н. Зенкова, учитель первой категории**

**посёлок Демьянка**

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2 классов составлена на основании следующих нормативно правовых документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286
* Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ п. Демьянка УМР
* рабочей программой воспитания МАОУ СОШ п.Демьянка УМР

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Для реализации программы используется учебник Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций/ И. Лях. М.: Просвещение, 2021);

Изучение предмета рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

В работе используются разные формы организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока, а также на дистанционной платформе РЭШ.

Занятия физической культурой для о*бучающихся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе* проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

Занятия физической культурой обучающихся *специальной медицинской группы "А"* проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Требования к посещению уроков *обучающимися, освобожденными* от практических

занятий по физической культуре:

1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.
2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Обеспечение особых условий для обучающихся с ОВЗ, 2 класс

Для обучающихся с задержкой психического развития обеспечивается соблюдение

 особых условий:

Развитие познавательной активности, обеспечение положительной мотивации в различных видах деятельности. Расширение и систематизация знаний об окружающей действительности. Развитие свойств памяти, внимания, развитие наглядно-образного и вербально- логического мышления, процессов анализа, синтеза, обобщения, сравнения, классификации, установление причинно-следственных связей, выявление существенных признаков, восполнение пробелов в знаниях по основным предметам (математике, русскому языку). Дифференцированный подход в обучении с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Для слабовидящих обучающихся обеспечивается соблюдение особых условий:

Дифференцированный и индивидуальный подход в обучении. Обеспечение обучающегося печатными материалами с крупным шрифтом; соблюдение режима зрительной нагрузки. Достаточное освещение рабочего места обучающегося. Использование вспомогательных средств (лупы). При проведении промежуточной аттестации и контрольно-проверочных работ необходимо адаптирование

текстов инструкций с учетом особых образовательных потребностей обучающегося (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого), при необходимости предоставление дифференцированной помощи и увеличение времени на выполнение заданий.

Содержание учебного предмета

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры в России.

Развитие национальных видов спорта в России.

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

***Физическое совершенствование****.*

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической

подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые 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

* 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.

Показатели функциональной грамотности

Одним из индикаторов функциональной грамотности является грамотность в вопросах собственного здоровья.Для того, чтобы здоровый образ жизни стал не неким общественным эталоном, а осознанной индивидуальной потребностью, необходимо достижение уровня функциональной грамотности в сфере созидания собственного здоровья.

К концу 2 класса обучающийся должен приобрести знания, умения,

овладеть способами действий:

* + Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
	+ Знание основ личной и общественной гигиены.
	+ Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.
	+ Владение разными видами информации.
	+ Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
	+ Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
	+ Умение уживаться с другими.
	+ Владение устным и письменным общением**.**
	+ Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
	+ Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
	+ Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.
	+ Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.
	+ Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
	+ Владение методикой организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями.
	+ Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
	+ Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий и др.
	+ Осознание роли физической культуры в подготовке к труду и защите Отечества.
	+ Умение вести дискуссию по проблемам развития спорта и занятий физической культурой.
	+ Выработка собственной позиции по вопросам развития спорта.
	+ Приобретение знаний об особенностях индивидуального здоровья, физического развития, возможностей их коррекции посредством занятий физическими упражнениями.
	+ Умение организовать работу группы, подгруппы.
	+ Способность присваивать исторический опыт.
	+ Познание культурно-исторических основ физической культуры, осознание роли физической культуры в формировании способности к достижению всестороннего физического и духовного развития, здорового образа жизни.
	+ Умение давать рекомендации для самостоятельных занятий физкультурой, опираясь на современные физкультурно-оздоровительные технологии.
	+ Умение проявлять инициативу.
	+ Готовность замечать проблемы и искать пути их решения.
	+ Умение анализировать новые ситуации и применять в них уже имеющиеся знания.
	+ Овладение знаниями о здоровом образе жизни,о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни, о своих индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма.
	+ Владение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, владение простейшими приемами тренировки и релаксации.
	+ Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
	+ Умение читать технические рисунки, эскизы, чертежи, схемы для осуществления процесса сборки, регулировки спортивного оборудования и инвентаря.
	+ Умение самостоятельно готовить для своей семьи простые кулинарные блюда из сырых и варёных овощей и фруктов, молока и молочных продуктов, яиц, рыбы, мяса, птицы, различных видов теста, круп, бобовых и макаронных изделий, отвечающие требованиям рационального питания, соблюдая правильную технологическую последовательность приготовления, санитарно- гигиенические требования и правила безопасной работ.
	+ Умение выбирать пищевые продукты для удовлетворения потребностей организма в белках, углеводах, жирах, витаминах, минеральных веществах.
	+ Умение организовывать своё рациональное питание в домашних условиях.
	+ Овладение различными способами обработки пищевых продуктов с целью сохранения в них питательных веществ.
	+ Овладение способами оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему; обратиться за экстренной помощью к специализированным службам.
	+ Развитие способности ставить и словесно формулировать цель деятельности, планировать и при необходимости изменять ее, словесно аргументируя эти изменения, осуществлять самоконтроль, самооценку, самокоррекцию.

Содержание учебного предмета

**Знания о физической культуре.** Физическая культура в основной школе:

задачи, содержание и формы организации занятий.

Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

*Способы самостоятельной деятельности.* Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

***Спортивно-оздоровительная деятельность.*** Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

*Модуль «Гимнастика».* Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

*Модуль «Лёгкая атлетика».* Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого

мяча на дальность с трёх шагов разбега.

*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

*Модуль «Спортивные игры».*

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого

разбега; остановка катящегося мяча способом

«наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом

ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

*Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися программы по предмету «Физическая культурадолжно быть достижение предметных и метапредметных результатов освоения основной образовательной программы.

Система контроля и оценки по предмету «Физическая культура» направлена на выявление уровня освоения знаний учащихся, сформированности умений и навыков.

При осуществлении контрольно-оценочной деятельности следует ориентироваться на планируемые предметные результаты освоения предметной области «Физическая культура», зафиксированные в ФГОС СОО, которые должны отражать умение выполнить комплексы общеразвивающих, оздоровительных, корригирующих упражнений с учётом индивидуальных способностей и особенностей, состояния здоровья и режима учебной деятельности, использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга (в том числе при подготовке к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся III-V ступеней комплекса «ГТО».

При прохождении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Требование обязательности выполнения норм испытаний (тестов)Комплекса ГТО всеми обучающимися, осваивающими образовательные программы начального, основного общего и среднего образования, законодательством в сфере образования не установлено, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не является основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Для осуществления текущего и тематического контроля учитель выбирает наиболее информативные методы (тестовый и практический), приемлемые для определённых категорий учащихся. Обучающиеся, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, в качестве контроля будут использоваться практические задания в виде упражнений и двигательных действий, а учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специально-медицинской группе, будут выполнять тестовые задания теоретического характера.

В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета

отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов)Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитательную роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определенное время. Иначе говоря, ориентироваться необходимо на темп (динамику) их изменения за определенный период.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные

показатели.

Качественные показатели - степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.

Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточнолегко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Перечень учебно-методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование объектов и средств материально- технического оснащения | Необходимое количество | Примечание |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | УчебникФизическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. 2013 г | Д | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ.Методические пособия и тестовый контроль к учебникам |
| 1.5 | Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д |  |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Журнал Физическая культура в школе», |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | «Спорт в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д |  |
| 2 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 2.2 | Бревно гимнастическое низкое | Г |  |
| 2.3 | Маты гимнастические | Г |  |
| 2.4 | Скакала гимнастическая | К |  |
| 2.5 | Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой | Г |  |
| 2.6 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г |  |
| 2.7 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 2.8 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 2.9 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 2.10 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 2.11 | Мячи футбольные | Г |  |
| 2.12 | Компрессор для накачивания мячей | Д |  |
| 3 | Спортивный зал |  | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 4 | Кабинет учителя |  | Стол, стул, книжный шкаф, шкаф для одежды |
| 5 | Подсобное помещение для инвентаря |  | Стеллажи, контейнеры |
| 6 | Площадка игровая баскетбольная | Д | На территории МАОУ гимназии № 16 к 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 7 | Полоса препятствий | Д | На территории МАОУ гимназии № 16 к1 |
| 8 | Лыжная трасса | Д | На территории парка«Школьный» |

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** | 0.5 | 0 | 0 | 01.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 0.5 | 0 | 0 | 02.09.2022 | обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся); | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | 1 |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 0.5 | 0 | 0 | 08.09.2022 | знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводятизмерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 2.2. | **Физические качества** | 0.5 | 0 | 0 | 10.09.2022 | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3. | **Сила как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | 27.10.2022 | знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);;составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 2.4. | **Быстрота как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | 06.10.2022 | знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5. | **Выносливость как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | 25.10.2022 | ;знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;;обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 2.6. | **Гибкость как физическое качество** | 1 | 0 | 0 | 08.12.2022 | знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);;наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;;обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | **Развитие координации движений** | 1 | 0 | 0 | 13.09.2022 | знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 1 | 0 | 0 | 08.11.2022 | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | 7 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 0.5 | 0 | 0 | 10.11.2022 | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи); | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 0.5 | 0 | 0 | 12.11.2022 | наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 1 | 0 | 0 | 15.11.2022 | составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами**акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 1 | 0 | 0 | 17.11.2022 | ;разучивают правила поведения на уроках гимнастики;и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами**акробатики".* **Строевые упражнения и команды** | 3 | 0 | 0 | 22.11.202229.11.2022 | ;обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде«Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; | Устный опрос; Зачет;Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами**акробатики".* **Гимнастическая разминка** | 2 | 0 | 0 | 01.12.202206.12.2022 | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами**акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой** | 2 | 0 | 0 | 13.12.202215.12.2022 | ;разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами**акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом** | 2 | 0 | 0 | 20.12.202222.12.2022 | ;разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами**акробатики".* **Танцевальные движения** | 3 | 0 | 0 | 27.12.202210.01.2023 | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Правилаповедения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 | 12.01.2023 | ;повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8. | Модуль "Лыжнаяподготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 7 | 0 | 0 | 17.01.202307.02.2023 | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 4.9. | Модуль "Лыжнаяподготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 3 | 0 | 0 | 09.02.202316.02.2023 | ;наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками)разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибкинаблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполненииобучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок)обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палкамиразучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10 | Модуль «Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 3 | 0 | 0 | 21.02.202328.02.2023 | наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;;разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 0 | 06.09.2022 | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устный опрос; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень** | 4 | 0 | 0 | 29.09.202204.10.2022 | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа наспине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.htmlhttps://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/#gto-method) https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 4 | 0 | 0 | 22.09.202227.09.2022 | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке;толчком двумя ногами с поворотом в стороны;толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.htmlhttps://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/#gto-method) https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая**атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 3 | 0 | 0 | 20.04.202327.04.2023 | наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 2 | 0 | 0 | 15.09.202220.09.2022 | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно****координированные беговые упражнения** | 5 | 0 | 0 | 11.10.202220.10.2022 | наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной); | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.htmlhttps://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/#gto-method) https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры** | 12 | 0 | 0 | 02.03.202318.04.2023 | наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; | Устный опрос; Практическая работа; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html |
| Итого по разделу | 58 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 34 | 0 | 0 | 27.05.202331.05.2023 | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);1. — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);
2. — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);

Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Устный опрос; Практическая работа; Тестирование; | Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.htmlhttps://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/#gto-method) https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| Итого по разделу | 34 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

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

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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

<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/

https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

https://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/#gto-method) https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

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

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи

Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок

Полоса препятствий Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

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

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола Мячи футбольные

Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча

Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи

Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная Гимнастический городок

Полоса препятствий Лыжная трасса

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки