

Мостовский район

село Соленое

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №22 имени Павла Федотовича Головки
села Соленого муниципального образования Мостовский район

Утверждено

решением педсовета МАОУ
СОШ № 22 имени П.Ф. Головки
села Соленого
от «28» 08.2023 г. №2.

Директор школы

_____ Т.И.Костыркина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(с изменениями)

Ступень обучения (класс) начальное общее образование, 1-4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 405

Уровень базовый

(базовый, профильный)

Учитель: *Подпорина Екатерина Евгеньевна*

Программа разработана на основе:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 № 373).

- примерной основной образовательной программы начального общего образования, утверждённой Федеральным методическим объединением по общему образованию, протокол заседания №1/15 от 08 апреля 2015 г.;

- программы «Физическая культура» Предметная линия учебников автор: В.И.Лях, 1-4 кл. Москва: «Просвещение», 2014г. В.И Лях. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений 2-е издание Москва«Просвещение», 2014г

- приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО)

- В 2023 году для 3 класса внесены изменения в соответствии с Федеральной программой по учебному предмету «Физическая культура. Базовый уровень».

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

При изучении предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС формируются следующие:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.
-

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухэтажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухэтажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 обучающегося);
- 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.

2. Содержание учебного предмета

Первая часть(270 ч.) состоит из следующих разделов:

Знания о физической культуре (12 ч)

Физическая культура(4ч.).

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

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

Из истории физической культуры(4ч.).

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения(4ч.).

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние

енаповышениечастотысердечныхсокращений.

Способы физкультурной деятельности (12 ч)

Самостоятельные занятия(4 ч). Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих 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(4 ч). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения(4ч). Организация и проведение подвижных игр(на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование (246 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(8 ч). 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(64ч. + 10 ч). Организующие

команды

и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,

переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика (50ч. + 30 ч). 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; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

В связи с климатическими условиями местности часы, выделенные на лыжные гонки и плавание (70 часов) заменены:

Гимнастика с основами акробатики - 10 ч.

Лёгкая атлетика - 30 ч.

Подвижные и спортивные игры - 30 ч.

Подвижные и спортивные игры (54ч. + 30 ч).

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

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

На материале спортивных игр: футбол–удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол–специальные передвижения без мяча; ведение мяча; Броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол–подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

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 вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты наместе;«выкруты»сгимнастическойпалкой,скакалкой;высокиевзмахипоочерёдноипопеременноправойилевой ногой,стояугимнастическойстенкииприпередвижениях;комплексыупражнений ,включающие в себя максимальноесгибаниеипрогибаниетуловища(встойкахиседах);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 сменяющимся 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.

. через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими 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 опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивныемячидо1кг,гантелидо100 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 лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках(с продвижением

вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробег на коротких отрезках из разных и сходных 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 стенку и 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 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 много скачков; 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; касание рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правыми левым боком), с доставкой ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Вторая часть (135 ч.) определяется образовательным учреждением и состоит из следующих разделов:

Подвижные игры с элементами спорта (94 ч.).

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России, плавание, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Подвижные игры на основе мини-футбола.

Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары.

Подвижные игры на основе бадминтона.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и воланом, передачи волана на расстояние.

Подвижные игры на основе настольного тенниса.

Развитие физических качеств. Умение владеть хватом, ракеткой и мячом, набивание мяча, передачи мяча, накат по диагонали.

Подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Развитие физических качеств. Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий(41ч.).

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика деятельности учащихся |
|--|---|---|
| Знания о физической культуре 12 часов | | |
| <i>Физическая культура 4 часа</i> | | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека | Понятие о физической культуре | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми |
| Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | Основные способы передвижения человека. | Выявлять различия в основных способах передвижения человека |
| Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Профилактика травматизма | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| <i>Из истории физической культуры 4 часа</i> | | |
| История развития физической культуры. Первые | Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение | Пересказывать тексты по истории физической культуры |

| | | |
|---|---|--|
| соревнования. | физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. | |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | | Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Физические упражнения 4 часа | | |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие основных физических качеств | Представление о физических упражнениях | Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости |
| Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия | Представление о физических качествах | Характеризовать показатели физического развития |
| Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств | Общее представление о физическом развитии человека. Общее представление о физической подготовленности | Характеризовать показатели физической подготовленности |
| Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |

Способы физкультурной деятельности 12 часов**Самостоятельные занятия 4 часа**

| | | |
|--|--|--|
| Составление режима дня | Режим дня и его планирование | Составлять индивидуальный режим дня |
| Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности 4 часа

| | | |
|--|---|--|
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств | Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств |
| Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | Измерение частоты сердечных сокращений | Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |

Самостоятельные игры и развлечения 4 часа

| | | |
|---|--|--|
| Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
| Физическое совершенствование (в процессе урока) | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)</i> | | |
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки | Оздоровительные формы занятий | Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Развитие физических качеств | Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |
| Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз | Профилактика утомления | Осваивать навык самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз |
| Спортивно-оздоровительная деятельность 246 часа | | |
| <i>Физкультурно-оздоровительная деятельность 8 ч</i> | | |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Профилактика утомления | Выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. |
| <i>Гимнастика с основами акробатики 74 ч</i> | | |
| Организующие команды и приемы. Строевые | Движения и передвижения строем | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На |

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| <p>действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p> | | <p>месте!», «Равняйся!», «Стой!»</p> |
| <p>Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост</p> | <p>Акробатика</p> | <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений</p> |
| <p>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</p> | <p>Акробатика</p> | <p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> |
| <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи Гимнастическая комбинация,</p> | <p>Снарядная акробатика</p> | <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> |

| | | |
|--|------------------------------|---|
| <p>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.</p> | | <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p> |
| <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: 1) передвижение по гимнастической стенке; 2) преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; 3) передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p> | <p>Прикладная гимнастика</p> | <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |
| <p>Легкая атлетика 80 часов</p> | | |
| <p>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</p> | <p>Беговая подготовка</p> | <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> |

| | | |
|---|-----------------------------|---|
| <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой</p> | <p>Прыжковая подготовка</p> | <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p> |
| <p>Броски большого мяча на дальность разными способами</p> | <p>Броски большого мяча</p> | <p>Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча. Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча</p> |
| <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> | <p>Метание малого мяча</p> | <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча</p> |
| <p>Подвижные и спортивные игры 84 часа</p> | | |
| <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений На материале легкой атлетики: прыжки, бег,</p> | <p>Подвижные игры</p> | <p>Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время</p> |

| | | |
|--|----------------------------------|---|
| <p>метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений</p> | | <p>подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> |
| <p>На материале спортивных игр: <i>футбол:</i> удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; <i>баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; <i>волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола</p> | <p>Спортивные игры</p> | <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности</p> |
| <p>Общеразвивающие упражнения из</p> | <p>Общефизическая подготовка</p> | <p>Осваивать умение выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p> |

| | | |
|--|--------------------------------|---|
| базовых видов спорта | | |
| Подвижные игры с элементами спорта | | 94 часов |
| <i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i> | | |
| На материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; | Развивать физические качества. | Уметь владеть мячом–держат, передавать на расстояние, ловить, вести, бросать. |
| <i>Подвижные игры на основе мини-футбола</i> | | |
| На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; | Развивать физические качества. | Уметь владеть мячом– выполнять остановки мяча, передачи мяча на расстояние, ведение и удары. |
| <i>Подвижные игры на основе бадминтона.</i> | | |
| На материале спортивных игр: владение хватом, ракеткой и воланом, выполнение передачи волана на расстояние. | Развивать физические качества. | Уметь владеть хватом, ракеткой и воланом, выполнять передачи волана на расстояние. |
| <i>Подвижные игры на основе настольного тенниса.</i> | | |
| На материале спортивных игр: владение | | Уметь владеть хватом, ракеткой и мячом, набивать мяч, выполнять передачи мяча, на кат по диагонали. |

| | | |
|---|--|---|
| хватом, ракеткой и мячом. | | |
| Подвижные игры и национальные виды спорта народов России. | | |
| На материале спортивных игр: волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | | Определяется исходя из национально-региональных особенностей содержания образования. |
| Подготовка и проведение соревновательных мероприятий 41 час | | |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств. | Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера | Развивать сообразительность, ловкость, быстроту реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей физической культуры, основ безопасности жизнедеятельности и технологии
 MAOУСОШ №22 имени П.Ф. Головки
 села Соленого
 от « 24 » _____ 08 _____ 2023 г. № 2
 руководитель МО
 _____ А.П. Штельмах

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Л.В. Засядько

« 24 » _____ 08 _____ 2023г.