

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 28"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1622299)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Хмара Татьяна Олеговна
учитель физической культуры

п. Богородское, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 физкультурминуток 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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.

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.	Что понимается под физической культурой	2				обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	Устный опрос	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2				обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Устный опрос	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня	Устный опрос	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru
3.2.	Осанка человека	1				знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)	Устный опрос	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>	Устный опрос	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8				<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)</p>	Практическая работа	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru http://www.uchportal.ru/load/47-2-2
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5				<p>знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации</p>	Практическая работа	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru http://www.uchportal.ru/load/47-2-2

4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5				наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	Практическая работа	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru http://www.uchportal.ru/load/47-2-2
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2				знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе	Устный опрос	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru http://www.uchportal.ru/load/47-2-2
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3				знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)	Практическая работа	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru http://www.uchportal.ru/load/47-2-2
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3				наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью	Практическая работа	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6				наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)	Практическая работа	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru

4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6				наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	Практическая работа	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru	
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6				по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках	Практическая работа	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru http://www.uchportal.ru/load/47-2-2	
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	12				наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции	Практическая работа	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru http://www.uchportal.ru/load/47-2-2	
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	18				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	Практическая работа	https://resh.edu.ru/ https://allforchildren.ru/ http://www.uchportal.ru/load/47-2-2	
Итого по разделу		74							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Практическая работа	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/	
Итого по разделу		18							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение». Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Примерная рабочая программа начального общего образования Физическая культура для 1-4 классов образовательных организаций / Просвещение РФ, Институт стратегии развития образования РАО, АНО "МАС Ирины Винер". Москва, 2022г.

- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, (Школа России).

- Физическая культура. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. -М.: Просвещение, (Школа России).

- Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер 1-4 классы: пособие для учителей образоват. учреждений / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение.

- Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие: 1-4 кл. / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова; под ред. И.А. Винер. - М.: Просвещение.

- Поурочные разработки по физкультуре. 1 класс. Игровой подход. / В.И. Ковалько - М.: ВАКО.- Поурочные разработки по физической культуре. 1 класс. К УМК В.И. Ляха ("Школа России") / А.Ю. Патрикеев - М.: ВАКО.

- Зимние подвижные игры: 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2009. - 176 с. (Мозаика детского отдыха).

- Игры на воздухе. Серия "От простого к сложному" / Составитель Т. Барышникова, обл. Л.А. Амбросовой, П. Хвостовой - СПб.: Кристалл, КОРОНА принт.

- Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. - СПб.: Дельта.

- Спортивные игры для детей / О.Е. Громова. - М.: ТЦ Сфера, (Серия "Вместе с детьми").

- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).

- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> - РЭШ

<http://www.uchportal.ru/load/47-2-2> - Учительский портал

<https://www.gto.ru/> - ГТО

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>

<http://school-collection.edu.ru>

<http://www.openclass.ru>

<http://spo.1september.ru/urok>

<https://urok.1sept.ru/>

- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» - http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- Сайт «Физкульт Ура» <http://www.fizkult-ura.ru/> 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/>
- Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей»: <http://pedsovet.su>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Технические средства: мегафон, мультимедийный компьютер, принтер лазерный.

Учебные средства:

- 1 Стенка гимнастическая
- 2 Козёл гимнастический
- 3 Мост гимнастический подкидной
- 4 Скамейка гимнастическая
- 5 Маты гимнастические
- 6 Мяч набивной (1кг, 2 кг)
- 7 Малый мяч теннисный
- 8 Скакалка гимнастическая
- 9 Палка гимнастическая
- 10 Обруч гимнастический

Легкая атлетика:

- 1 Планка для прыжков в высоту
- 2 Стойка для прыжков в высоту
- 3 Рулетка измерительная (10 м, 30 м)
- 4 Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры:

- 1 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 2 Мячи баскетбольные № 5
- 3 Жилетки игровые
- 4 Стойки волейбольные универсальные
- 5 Сетка волейбольная
- 6 Мячи волейбольные
- 7 Табло перекидное

Средства первой помощи: аптечка медицинская

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивные залы (кабинеты):

- 1 Спортивный зал
- 2 Тренерская
- 3 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка):

- 1 Сектор для прыжков в длину
- 2 Игровое поле для мини-футбола
- 3 Площадка игровая баскетбольная
- 4 Площадка игровая волейбольная
- 5 Гимнастический городок
- 6 Учебная лыжня

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 28"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1671608)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Хмара Татьяна Олеговна
учитель физической культуры

п. Богородское 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 физкультурминуток 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

Метапредметные результаты

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

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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, перекатыванию;
- 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 двухшажным 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.

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	1				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;	https://resh.edu.ru/ - РЭШ https://urok.1sept.ru Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1				обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1				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;;	Устный опрос; текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru http://zdd.1september.ru - газета "Здоровье детей"
2.2.	Физические качества	1				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;	https://resh.edu.ru/ https://urok.1sept.ru http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
2.3.	Сила как физическое качество	0.5				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);;	Устный опрос; текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5				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);;	Устный опрос; Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»

2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5				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);;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5				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);;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
2.7.	Развитие координации движений	0.5				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);;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1.5				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);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		6						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	0.5				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;;	Устный опрос;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок» http://spo.1september.ru/urok/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5				записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1				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);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски мяча в неподвижную мишень	2				разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
4.3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные прыжковые упражнения	4				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;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
4.4.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в высоту с прямого разбега	4				наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
4.5.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	5				наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	5			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°);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт и школа"
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4			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);;	Зачет; Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ 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?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	4			знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ 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?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
4.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4			разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);;	Зачёт;	https://resh.edu.ru/ 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?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих

4.11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4				разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;	Практическая работа; Зачёт;	https://resh.edu.ru/ 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?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
4.12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4				знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Практическая работа; Зачёт;	https://resh.edu.ru/ 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?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ 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?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
4.14.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7				разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Практическая работа; Зачёт;	https://resh.edu.ru/ 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?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих
4.15.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	5				разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;	Текущий контроль; Зачёт;	https://resh.edu.ru/ 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?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей

4.16.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	5			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);;	Текущий контроль; Зачёт;	https://resh.edu.ru/ 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?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8			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;;	Практическая работа; Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		68					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24			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);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);	Зачет;	https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		24					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Примерная рабочая программа начального общего образования Физическая культура для 1-4 классов образовательных организаций / Просвещение РФ, Институт стратегии развития образования РАО, АНО "МАС Ирины Винер". Москва, 2022г.
- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, (Школа России).
- Физическая культура. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. -М.: Просвещение, (Школа России).
- Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер 1-4 классы: пособие для учителей образоват. учреждений / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение.
- Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие: 1-4 кл. / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова; под ред. И.А. Винер. - М.: Просвещение.
- Поурочные разработки по физической культуре. 2 класс. / А.Ю. Патрикеев - М.: ВАКО. К УМК В.И. Ляха ("Школа России"),
- Зимние подвижные игры: 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2009. - 176 с. (Мозаика детского отдыха).
- Игры на воздухе. Серия "От простого к сложному" / Составитель Т. Барышникова, обл. Л.А. Амбросовой, П. Хвостовой - СПб.: Кристалл, КОРОНА принт.
- Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. - СПб.: Дельта.
- Спортивные игры для детей / О.Е. Громова. - М.: ТЦ Сфера, (Серия "Вместе с детьми").
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> - РЭШ

<http://www.uchportal.ru/load/47-2-2> - Учительский портал

<https://www.gto.ru/> - ГТО

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>

<http://school-collection.edu.ru>

<http://www.openclass.ru>

<http://spo.1september.ru/urok>

<https://urok.1sept.ru/>

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- 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/>

- Сайт «Сообщество взаимопомощи учителей»: <http://pedsovet.su>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Технические средства: мегафон, мультимедийный компьютер, принтер лазерный.

Учебные средства:

- 1 Стенка гимнастическая
- 2 Козёл гимнастический
- 3 Мост гимнастический подкидной
- 4 Скамейка гимнастическая
- 5 Маты гимнастические
- 6 Мяч набивной (1кг, 2 кг)
- 7 Малый мяч теннисный
- 8 Скакалка гимнастическая
- 9 Палка гимнастическая
- 10 Обруч гимнастический
- 11 Кегли

Легкая атлетика:

- 1 Планка для прыжков в высоту
 - 2 Стойка для прыжков в высоту
 - 3 Рулетка измерительная (10 м, 30 м)
 - 4 Номера нагрудные
- Лыжная подготовка

- 1 Лыжи
- 2 Лыжные палки
- 3 Лыжные ботинки

Подвижные и спортивные игры:

- 1 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 2 Мячи баскетбольные № 5
- 3 Жилетки игровые

- 4 Стойки волейбольные универсальные
- 5 Сетка волейбольная
- 6 Мячи волейбольные
- 7 Табло перекидное

Средства первой помощи: аптечка медицинская

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивные залы (кабинеты):

- 1 Спортивный зал
- 2 Тренерская
- 3 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Пришкольный стадион (площадка):
- 1 Сектор для прыжков в длину
- 2 Игровое поле для мини-футбола
- 3 Площадка игровая баскетбольная
- 4 Площадка игровая волейбольная
- 5 Гимнастический городок
- 6 Учебная лыжня

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №28"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1772977)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Кондратьева Юлия
Владимировна
учитель физической культуры

п. Богородское 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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 двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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.

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.	Физическая культура у древних народов	3				обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ http://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1				знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ http://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://zdd.1september.ru/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1				наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://zdd.1september.ru/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	2				знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	1			знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://zdd.1september.ru/
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.5			обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://zdd.1september.ru/
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5			обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ http://www.uchportal.ru/load/47-2-2 http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		2					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с разбега	7			наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски набивного мяча	3			наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/

4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	8			выполняют упражнения; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;	Текущий контроль; Зачет;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	3			разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	2			разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Зачет;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3			разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперед с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком);	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3			разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	4			наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперед;; обучаются вращению сложной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	5			знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;; разучивают упражнения ритмической гимнастики;;	Практическая работа; Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/

4.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	5				повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;	Практическая работа; Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10				наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Практическая работа; Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	4				наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Зачет;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможения плугом и полуплугом	4				наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Зачет;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка							
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	3				разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	5				наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах); 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 http://www.trainer.h1.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/

Итого по разделу		69					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24				демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; Зачет; https://www.gto.ru/ https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		24					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Примерная рабочая программа начального общего образования Физическая культура для 1-4 классов образовательных организаций / Просвещение РФ, Институт стратегии развития образования РАО, АНО "МАС Ирины Винер". Москва, 2022г.
- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, (Школа России).
- Физическая культура. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. -М.: Просвещение, (Школа России).
- Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер 1-4 классы: пособие для учителей образоват. учреждений / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение.
- Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие: 1-4 кл. / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова; под ред. И.А. Винер. - М.: Просвещение.
- Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. / А.Ю. Патрикеев - М.: ВАКО. К УМК В.И. Ляха ("Школа России"),
- Зимние подвижные игры: 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2009. - 176 с. (Мозаика детского отдыха).
- Игры на воздухе. Серия "От простого к сложному" / Составитель Т. Барышникова, обл. Л.А. Амбросовой, П. Хвостовой - СПб.: Кристалл, КОРОНА принт.
- Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. - СПб.: Дельта.
- Спортивные игры для детей / О.Е. Громова. - М.: ТЦ Сфера, (Серия "Вместе с детьми").
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> - РЭШ

<http://www.uchportal.ru/load/47-2-2> - Учительский портал

<https://www.gto.ru/> - ГТО

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>

<http://school-collection.edu.ru>

<http://www.openclass.ru>

<http://spo.1september.ru/urok>

<https://urok.1sept.ru/>

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ - 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/>

<http://pedsovet.su>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Технические средства: мегафон, мультимедийный компьютер, принтер лазерный.

Учебные средства:

- 1 Стенка гимнастическая
- 2 Козёл гимнастический
- 3 Мост гимнастический подкидной
- 4 Скамейка гимнастическая
- 5 Маты гимнастические
- 6 Мяч набивной (1кг, 2 кг)
- 7 Малый мяч теннисный
- 8 Скакалка гимнастическая
- 9 Палка гимнастическая
- 10 Обруч гимнастический
- 11 Кегли

Легкая атлетика:

- 1 Планка для прыжков в высоту
 - 2 Стойка для прыжков в высоту
 - 3 Рулетка измерительная (10 м, 30 м)
 - 4 Номера нагрудные
- Лыжная подготовка

- 1 Лыжи
- 2 Лыжные палки
- 3 Лыжные ботинки

Подвижные и спортивные игры:

- 1 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- 2 Мячи баскетбольные № 5
- 3 Жилетки игровые
- 4 Стойки волейбольные универсальные
- 5 Сетка волейбольная
- 6 Мячи волейбольные
- 7 Табло перекидное

Средства первой помощи: аптечка медицинская

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивные залы (кабинеты):

- 1 Спортивный зал
- 2 Тренерская
- 3 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
- Пришкольный стадион (площадка):
- 1 Сектор для прыжков в длину
- 2 Игровое поле для мини-футбола
- 3 Площадка игровая баскетбольная
- 4 Площадка игровая волейбольная
- 5 Гимнастический городок
- 6 Учебная лыжня

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Московской области
МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №28"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1787471)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Савотин Андрей Анатольевич
учитель физической культуры

п. Богородское 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 физкультурминуток 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

— использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

— оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

— выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

— самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

— оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

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

— объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

— осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

— приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

— приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

— проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

— демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

— демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

— демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

— выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

— выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

— демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

— выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	1				обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат —защитников Отечества;; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	1				знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1				обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	2				обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1				обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя); 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
Итого по разделу		5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
3.2.	Закаливание организма	1				разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения;; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4				выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;	Зачет;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4.3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения	4				выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;	Зачет;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4.4.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Метание малого мяча на дальность	3				1 — выполнение положения натянутого лука;; 2 — имитация финального усилия;; 3 — сохранение равновесия после броска;; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	Зачет;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	5				составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание);; разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах);	Зачет;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок	3				наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их; выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	2				выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);; разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине; 1 — подъём в упор с прыжка;; 2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1				наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;; разучивают движения танца, стоя на месте;;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4.10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	2				разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр;; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	10				1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);; 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	10				выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

4.14.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/	
4.15.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	16				наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/	
4.16.	Модуль "Плавательная подготовка". Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне								
4.17.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка								
4.18.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	5				наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности;	Текущий контроль;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/	
Итого по разделу		69							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24				демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	https://resh.edu.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ https://www.gto.ru/	
Итого по разделу		24							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0					

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Примерная рабочая программа начального общего образования Физическая культура для 1-4 классов образовательных организаций / Просвещение РФ, Институт стратегии развития образования РАО, АНО "МАС Ирины Винер". Москва, 2022г.
- Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - М.: Просвещение, (Школа России).
- Физическая культура. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. -М.: Просвещение, (Школа России).
- Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер 1-4 классы: пособие для учителей образоват. учреждений / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение.
- Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие: 1-4 кл. / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова; под ред. И.А. Винер. - М.: Просвещение.
- Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. / А.Ю. Патрикеев - М.: ВАКО. К УМК В.И. Ляха ("Школа России"),
- Зимние подвижные игры: 1-4 классы / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2009. - 176 с. (Мозаика детского отдыха).
- Игры на воздухе. Серия "От простого к сложному" / Составитель Т. Барышникова, обл. Л.А. Амбросовой, П. Хвостовой - СПб.: Кристалл, КОРОНА принт.
- Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. - СПб.: Дельта.
- Спортивные игры для детей / О.Е. Громова. - М.: ТЦ Сфера, (Серия "Вместе с детьми").
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.
- Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (Серия «Работаем по новым стандартам»).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> - РЭШ

<http://www.uchportal.ru/load/47-2-2> - Учительский портал

<https://www.gto.ru/> - ГТО

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>

<http://school-collection.edu.ru>

<http://www.openclass.ru>

<http://spo.1september.ru/urok>

<https://urok.1sept.ru/>

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ - 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/>

<http://pedsovet.su>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Технические средства: мегафон, мультимедийный компьютер, принтер лазерный.

Учебные средства:

- 1 Стенка гимнастическая
- 2 Козёл гимнастический
- 3 Мост гимнастический подкидной
- 4 Скамейка гимнастическая
- 5 Маты гимнастические
- 6 Мяч набивной (1кг, 2 кг)
- 7 Малый мяч теннисный
- 8 Скакалка гимнастическая
- 9 Палка гимнастическая
- 10 Обруч гимнастический
- 11 Кегли

Легкая атлетика:

- 1 Планка для прыжков в высоту
- 2 Стойка для прыжков в высоту
- 3 Рулетка измерительная (10 м, 30 м)
- 4 Номера нагрудные

Лыжная подготовка

- 1 Лыжи
- 2 Лыжные палки
- 3 Лыжные ботинки

Подвижные и спортивные игры:

- 1 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой 2
- Мячи баскетбольные № 5
- 3 Жилетки игровые
- 4 Стойки волейбольные универсальные
- 5 Сетка волейбольная
- 6 Мячи волейбольные
- 7 Табло перекидное

Средства первой помощи: аптечка медицинская

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивные залы (кабинеты):

- 1 Спортивный зал
- 2 Тренерская
- 3 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка):

- 1 Сектор для прыжков в длину
- 2 Игровое поле для мини-футбола
- 3 Площадка игровая баскетбольная
- 4 Площадка игровая волейбольная
- 5 Гимнастический городок
- 6 Учебная лыжня

