

Аннотация по физической культуре 1-4 классы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предусматривает применение дистанционных технологий.

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе: «Рабочей программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2015 г. (1.1.7.1.3.1)

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

- нормативные акты и учебно – методические документы, на основании которых разработана рабочая программа (ФГОС, соответствующая Примерная ООП, примерная программа по учебному предмету, авторская программа);

Исходным документом для составления рабочих программ учебных курсов являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт [http://минобрнауки.рф / documents/336](http://минобрнауки.рф/documents/336)
3. Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015г.
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).
5. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).
6. Базисный учебный план МБОУ «Борковская ООШ»
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования »
8. Приказ Министерства образования и науки РФ № 986 от 04.10.2010г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
9. ООП НОО (ООО) МБОУ «Борковская ООШ»
10. Ориентирована на учебник (1.1.7.1.3.1)

Целью изучения физической культурой на ступени начального общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;
- Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- Воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание место учебного предмета, курса;

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Личностные результаты:

- Формирование чувств гордости за свою Родину.
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- Определение общей цели и пути её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Овладение начальными сведениями о сущности особенностях объекта, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств

(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Планируемые результаты освоение учебного предмета, курса;

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по скамейке.

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель.

Лыжные подготовка.

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

Учебно-тематический план для 1 класса

| № п/п | Вид программного материала | класс 1 |
|------------------|---|-------------------------|
| 1 | Базовая часть | 80 |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 28 |
| 1.3 | Подвижные игры с элементами спортивных | 14 |
| 1.4 | Гимнастика | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 20 |
| 2 | Вариативная часть | 19 |
| 2.1 | Подвижные игры | 19 |
| | Итого | 99 |

Тематическое планирование

| № | Тема урока | Количество часов | Дата | | | |
|-----|--|------------------|------|--|--|--|
| | | | | | | |
| | 1. Легкая атлетика | 15 | | | | |
| 1. | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. | 1 | | | | |
| 2. | Ходьба и бег. | 1 | | | | |
| 3. | Основы бега и финиширование. | 1 | | | | |
| 4. | Стартовый разгон и финиширование. | 1 | | | | |
| 5. | Спринтерский бег 30м. | 1 | | | | |
| 6. | Спринтерский бег 30м. | 1 | | | | |
| 7. | Основы бега на длинные дистанции | 1 | | | | |
| 8. | Кросс 300м. | 1 | | | | |
| 9. | «Челночный бег» 3x10м. | 1 | | | | |
| 10. | Прыжок в длину с места | 1 | | | | |
| 11. | Прыжок в длину с места | 1 | | | | |
| 12. | Многоскоки | 1 | | | | |
| 13. | Метания малого мяча | 1 | | | | |
| 14. | Метания малого мяча | 1 | | | | |
| 15. | Метания малого мяча | 1 | | | | |
| | Подвижные игры | 9 | | | | |
| 16. | Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. | 1 | | | | |
| 17. | Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза» | 1 | | | | |
| 18. | Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза» | 1 | | | | |
| 19. | Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Лисы и куры» | 1 | | | | |
| 20. | Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Лисы и куры» | 1 | | | | |
| 21. | Игры «охотники и утки», «точный расчет» | 1 | | | | |
| 22. | Игры «охотники и утки», «точный расчет» | 1 | | | | |
| 23. | Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» | 1 | | | | |
| 24. | Эстафеты. Игры «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки» | 1 | | | | |
| | Гимнастика | 18 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|----------|--|--|--|--|
| 25. | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. | 1 | | | | |
| 26. | Строевая подготовка | 1 | | | | |
| | <i>Акробатические упражнения.</i> | | | | | |
| 27. | Перекаты в группировке | 1 | | | | |
| 28. | Перекаты в группировке | 1 | | | | |
| 29. | Обучение кувырку вперед | 1 | | | | |
| 30. | Кувырок вперед | 1 | | | | |
| 31. | Обучение кувырку назад | 1 | | | | |
| 32. | Кувырок назад | 1 | | | | |
| | <i>Висы и упоры</i> | | | | | |
| 33. | Лазание по гимнастической стенке | 1 | | | | |
| 34. | Лазание по гимнастической стенке | 1 | | | | |
| 35. | Лазанье по наклонной скамейке | 1 | | | | |
| 36. | Лазанье по наклонной скамейке | 1 | | | | |
| 37. | Лазанье по канату | 1 | | | | |
| 38. | Лазанье по канату | 1 | | | | |
| | <i>Прыжки</i> | | | | | |
| 39. | Прыжки с высоты | 1 | | | | |
| 40. | Прыжки с высоты | 1 | | | | |
| | <i>Равновесие</i> | | | | | |
| 41. | Упражнения в равновесии | 1 | | | | |
| 42. | Упражнения в равновесии | 1 | | | | |
| | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 8 | | | | |
| 43. | Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 | | | | |
| 44. | Бросок и ловля мяча | 1 | | | | |
| 45. | Бросок и ловля мяча | 1 | | | | |
| 46. | Бросок и ловля мяча | 1 | | | | |
| 47. | Ведения мяча на месте | 1 | | | | |
| 48. | Ведения мяча на месте | 1 | | | | |
| 49. | Ведения мяча на месте и в движении | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|--|--|--|--|
| 50. | Ведения мяча на месте и в движении | 1 | | | | |
| | Лыжная подготовка | 20 | | | | |
| 51. | Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки | 1 | | | | |
| 52. | Управления лыжами на месте | 1 | | | | |
| 53. | Ступающий шаг | 1 | | | | |
| 54. | Повороты на месте | 1 | | | | |
| 55. | Повороты на месте | 1 | | | | |
| 56. | Скользкий шаг | 1 | | | | |
| 57. | Скользкий шаг | 1 | | | | |
| 58. | Скользкий шаг | 1 | | | | |
| 59. | Попеременный двухшажный ход | 1 | | | | |
| 60. | Попеременный двухшажный ход | 1 | | | | |
| 61. | Подъем «лесенкой» наискось | 1 | | | | |
| 62. | Подъем «лесенкой» наискось | 1 | | | | |
| 63. | Спуск в основной стойке | 1 | | | | |
| 64. | Спуск в основной стойке | 1 | | | | |
| 65. | Прохождение дистанции 1000м. | 1 | | | | |
| 66. | Прохождение дистанции 1000м. | 1 | | | | |
| 67. | Прохождение дистанции 1500м. | 1 | | | | |
| 68. | Игры на лыжах | 1 | | | | |
| 69. | Игры на лыжах | 1 | | | | |
| 70. | Игры на лыжах | 1 | | | | |
| | Подвижные игры с элементами спортивных. | 6 | | | | |
| 71. | Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр. | 1 | | | | |
| 72. | Бросок мяча снизу в щит | 1 | | | | |
| 73. | Ловля и передача мяча | 1 | | | | |
| 74. | Ловля и передача мяча | 1 | | | | |
| 75. | Ведения мяча на месте | 1 | | | | |
| 76. | Броски в кольцо, в щит | 1 | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------|--|--|--|--|
| | Подвижные игры | 10 | | | | |
| 77. | Эстафеты. Игра «День и ночь». | 1 | | | | |
| 78. | Эстафеты. Игры «Салки», «Два мороза» | 1 | | | | |
| 79. | Эстафеты. Игры «Салки», «Два мороза» | 1 | | | | |
| 80. | Эстафеты. Игры «Охотники и утки» | 1 | | | | |
| 81. | Эстафеты. Игры «Охотники и утки» | 1 | | | | |
| 82. | Игры «Воробьи и вороны», «Вышибалы» | 1 | | | | |
| 83. | Игры «Воробьи и вороны», «Вышибалы» | 1 | | | | |
| 84. | Игры «Волк во рву», «Совушка» | 1 | | | | |
| 85. | Игры «Волк во рву», «Совушка» | 1 | | | | |
| 86. | Игры «Метко в цель», «Молекулы» | 1 | | | | |
| | Легкая атлетика | 13 | | | | |
| 87 | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики | 1 | | | | |
| 88 | Равномерный бег 2 мин. | 1 | | | | |
| 89 | Равномерный бег 2 мин. | 1 | | | | |
| 90. | Равномерный бег 3 мин. | 1 | | | | |
| 91. | Спринтерский бег 30 м. | 1 | | | | |
| 92. | Спринтерский бег 30 м. | 1 | | | | |
| 93. | Кросс 500м. | 1 | | | | |
| 94. | Прыжок в длину с места | 1 | | | | |
| 95. | Многоскоки | 1 | | | | |
| 96. | Метания малого мяча | 1 | | | | |
| 97. | Метания малого мяча | 1 | | | | |
| 98. | Эстафетный бег | 1 | | | | |
| 99. | Подвижные игры | 1 | | | | |

Описание учебно-методического и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Таблица

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|-----------|--|------------|
| 1. | Основная литература для учителя | |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013. | Д |
| 1.3. | Учебник и пособие, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 класс. | К |
| 1.4. | Интернет –ресурсы https://testedu.ru/ | Д |
| 1.5. | Рабочая программа по физической культуре | Д |

| 2. | Учебно-практическое оборудование | |
|-------|---|---|
| 2.1. | Бревно гимнастическое напольное | Г |
| 2.2. | Козел гимнастический | Г |
| 2.3. | Канат для лазанья | Г |
| 2.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | Г |
| 2.5. | Стенка гимнастическая | Г |
| 2.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | Г |
| 2.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | Г |
| 2.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 2.9 | Скакалка детская | К |
| 2.10. | Мат гимнастический | Г |
| 2.11. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 2.12. | Кегли | Г |
| 2.13. | Обруч | К |
| 2.14. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 2.15. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 2.16. | Щит баскетбольный тренировочный | Г |
| 2.17. | Сетка волейбольная | Д |
| 3 | Средство первой помощи | |
| 3.1 | Аптечка | Д |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –комплект (для каждого ученика);

Г- комплект, необходимый для практических работ в группах, насчитывающихся несколько обучающихся.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предусматривает применение дистанционных технологий.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 2 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО второго поколения, на основе «комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторами – составителями являются В.И.Лях; А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2013 г.(1.1.7.1.3.1)

Физическая культура- обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно –массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

- нормативные акты и учебно – методические документы, на основании которых разработана рабочая программа (ФГОС, соответствующая Примерная ООП, примерная программа по учебному предмету, авторская программа);

Исходным документом для составления рабочих программ учебных курсов являются:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт [http://минобрнауки.рф / documents/336](http://минобрнауки.рф/documents/336)
3. Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015г.
4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).
5. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).
6. Базисный учебный план МБОУ «Борковская ООШ»
7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих

государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования »

8. Приказ Министерства образования и науки РФ № 986 от 04.10.2010г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
9. ООП НОО (ООО) МБОУ «Борковская ООШ»
10. Ориентирована на учебник (1.1.7.1.3.1)

Целью образования в области физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание место учебного предмета, курса в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 102 часов на один год обучения (по 3 часа в неделю) на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 2 классе.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты:

- Формирование чувств гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- Определение общей цели и пути её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Владение начальными сведениями о сущности особенностях объекта, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты освоение учебного предмета «Физическая культура» результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У учащихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
 - ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
 - основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
 - учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
 - эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
 - способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
 - учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
 - самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
 - осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
 - способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
 - способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
 - умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
 - умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получит возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
 - умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
 - умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
 - умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
- способности осуществлять анализ упражнений, выразить творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

Ученик научится: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед

Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в два и три приема.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Совушка», «Космонавты», «Отгадай чей голос», «Третий лишний».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пустое место», «Волк во рву», «Воробы и вороны», «Салки», «Удочка», «Белые медведи».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «Пройди в ворота», «Защита крепости», «Кто быстрее?».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей», «Опасные места».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»

Учебно-тематический план для 2класса

| № п/п | Вид программного материала | Классы |
|-------|---|------------------|
| 1 | Базовая часть | 74 |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 33 |
| 1.3 | Гимнастика | 18 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 24 |
| 2 | Вариативная часть | 27 |
| 2.1 | Подвижные игры на основе спортивных игр | 27 |
| | Итого | 102 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема урока | Количество часов | В т.ч. контрольных работ | Дата |
|-------|---|------------------|--------------------------|------|
| | 1 раздел легкая атлетика | 18 | | |
| 1. | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Ходьба и бег. | 1 | | |
| 2. | Высокий старт. Бег 30м. | 1 | | |
| 3. | Высокий старт. Зачет бег 30м. | 1 | 1 | |
| 4. | Старты из различных положения | 1 | | |
| 5. | Зачет челночный бег 3x10м. | 1 | 1 | |
| 6. | Спринтерский бег 60м. | 1 | | |
| 7. | Зачет бег 60м. | 1 | | |
| 8. | Прыжок в длину с места | 1 | | |
| 9. | Зачет прыжок в длину с места | 1 | 1 | |
| 10. | Прыжок в длину с разбега | 1 | | |
| 11. | Зачет прыжок в длину с разбега | 1 | 1 | |
| 12. | Метания мяча на дальность | 1 | | |
| 13. | Метания мяча на дальность | 1 | | |
| 14. | Зачет метания мяча на дальность | 1 | 1 | |
| 15. | Бег с чередованием с ходьбой | 1 | | |
| 16. | Бег 1000м. | 1 | | |
| 17. | Зачет бег 1000м. | 1 | 1 | |
| 18. | Эстафетный бег | 1 | | |
| | Подвижные игры | 8 | | |
| 19. | Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. | 1 | | |
| 20. | Игра «Последний вне игры». | 1 | | |
| 21. | Игры «Последний вне игры», «Совушка» | 1 | | |
| 22. | Эстафеты. Игра «Салки» | 1 | | |
| 23-24 | Эстафеты. Игра «Волк во рву» | 2 | | |
| 25-26 | Игры «Борьба за мяч», «Охотники и утки» | 2 | | |

| | | | | |
|-----|---|-----------|---|--|
| | 2. раздел гимнастика | 18 | | |
| 27. | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастике | 1 | | |
| | <i>Акробатика</i> | | | |
| 28. | Строевая подготовка. Перекаты. | 1 | | |
| 29. | Техника кувырка вперед и назад | 1 | | |
| 30. | Зачем кувырок вперед | 1 | 1 | |
| 31. | Стойка на лопатках | 1 | | |
| 32. | Зачет стойка на лопатках | 1 | 1 | |
| 33. | «Мост» из положения лежа | 1 | | |
| 34. | Акробатическая связка | 1 | | |
| 35. | Зачет акробатическая связка | 1 | 1 | |
| | <i>Прыжки</i> | | | |
| 36. | Прыжки через скакалку | 1 | | |
| 37. | Прыжки в высоту | 1 | 1 | |
| | <i>Висы и упоры</i> | | | |
| 37. | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | | |
| 39. | Лазанье по наклонной скамейке | 1 | | |
| 40. | Лазанье по наклонной скамейке | 1 | 1 | |
| 41. | Упражнения в смешанных упорах | 1 | | |
| 42. | Лазанье по канату | 1 | | |
| | <i>Равновесия</i> | | | |
| 43. | Упражнения в равновесии | 1 | | |
| 44. | Упражнения в равновесии | 1 | 1 | |
| | Подвижные игры с элементами баскетбола | 6 | | |
| 45. | Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр | 1 | | |
| 46. | Передача и ловля мяча | 1 | | |
| 47. | Передача и ловля мяча | 1 | 1 | |
| 48. | Ведения мяча на месте | 1 | | |
| 49. | Ведения мяча в движении | 1 | | |
| 50. | Бросок мяча в кольцо | 1 | | |
| | 3 раздел лыжная подготовка | 24 | | |
| 51. | Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки | 1 | | |
| 52. | Скользкий шаг | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|----------|---|--|
| 53. | Зачет скользящий шаг | 1 | 1 | |
| 54. | Повороты переступанием | 1 | | |
| 55. | Повороты переступанием – зачет | 1 | 1 | |
| 56. | Попеременный двухшажный ход | 1 | | |
| 57. | Попеременный двухшажный ход | 1 | | |
| 58. | Попеременный двухшажный ход – зачет | 1 | 1 | |
| 59. | Одновременный бесшажный ход | 1 | | |
| 60. | Подъем «лесенкой» | 1 | | |
| 61. | Подъем «лесенкой» зачет | 1 | 1 | |
| 62. | Подъем «елочкой» | 1 | | |
| 63. | Спуск в основной стойке | 1 | | |
| 64. | Спуск в основной стойке | 1 | | |
| 65. | Зачет подъемов и спусков | 1 | | |
| 66. | Торможение «плугом» | 1 | | |
| 67. | Торможение «плугом» | 1 | 1 | |
| 68. | Правильное падение | 1 | | |
| 69. | Прохождение дистанции 1000-1500м. | 1 | | |
| 70. | Прохождение дистанции 1000-1500м. | 1 | | |
| 71. | Старт и финиш | 1 | | |
| 72. | Развитие выносливости | 1 | | |
| 73. | Зачет прохождение дистанции 1500м. | 1 | | |
| 74. | Игры на лыжах | 1 | | |
| | Подвижные игры с элементами футбола | 5 | | |
| 75. | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр | 1 | | |
| 76. | Ведение мяча. Правила игры в футбол | 1 | | |
| 77. | Остановка мяча. Игра «мини-футбол» | 1 | | |
| 78. | Игры «гонка мячей», «метко в цель» | 1 | | |
| 79. | Игры «гонка мячей», «мини-футбол» | 1 | | |
| | Подвижные игры с элементами волейбола | 8 | | |
| 80. | Правила игры «Пионербол» | 1 | | |
| 81. | Стойка и перемещение | 1 | | |

| | | | | |
|------|--|-----------|---|--|
| 82. | Знакомство с приемом передачи мяча. | 1 | | |
| 83. | Отработка приема и передачи мяча. | 1 | | |
| 84. | Техника передачи мяча снизу | 1 | | |
| 85. | Стойка и перемещение. Игра «Пионербол» | 1 | | |
| 86. | Передача мяча сверху. Игра «Пионербол» | 1 | | |
| 87. | Прием мяча снизу. Игра «Пионербол» | 1 | | |
| | 4. раздел легкая атлетика | 17 | | |
| 88. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики | 1 | | |
| 89. | Прыжок в высоту | 1 | | |
| 90. | Прыжок в высоту | 1 | 1 | |
| 91. | Бег 500м | 1 | | |
| 92. | Бег 1000м | 1 | | |
| 93. | Зачет бег 1000м | 1 | 1 | |
| 94. | Бег 30, 60м | 1 | | |
| 95. | Зачет бег 30м | 1 | 1 | |
| 96. | Прыжок в длину с разбега | 1 | | |
| 97. | Зачет прыжок в длину с разбега | 1 | 1 | |
| 98. | Метание мяча на дальность | 1 | | |
| 99. | Метание мяча на дальность | 1 | | |
| 100. | Зачет метание мяча на дальность | 1 | 1 | |
| 101. | Основы эстафетного бега | 1 | | |
| 102. | Эстафетный бег (дистанция 20м) | 1 | | |

Описание учебно – методического и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Таблица

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|-----------|--|------------|
| 1. | Основная литература для учителя | |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013. | Д |
| 1.3. | Учебник и пособие, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 класс. | К |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 1.5. | Интернет –ресурсы https://testedu.ru/ | Д |
| 2. | Учебно-практическое оборудование | |
| 2.1. | Бревно гимнастическое напольное | Г |
| 2.2. | Козел гимнастический | Г |
| 2.3. | Канат для лазанья | Г |
| 2.4. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) | Г |
| 2.5. | Стенка гимнастическая | Г |

| | | |
|-------|---|---|
| 2.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | Г |
| 2.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | Г |
| 2.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 2.9 | Скакалка детская | К |
| 2.10. | Мат гимнастический | Г |
| 2.11. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 2.12. | Кегли | Г |
| 2.13. | Обруч | К |
| 2.14. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 2.15. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 2.16. | Щит баскетбольный тренировочный | Г |
| 2.17. | Сетка волейбольная | Д |
| 3 | Средство первой помощи | |
| 3.1 | Аптечка | Д |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –комплект (для каждого ученика);

Г- комплект, необходимый для практических работ в группах, насчитывающихся несколько обучающихся.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
Данная программа предусматривает применение дистанционных технологий.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 4 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО второго поколения, на основе «комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторами – составителями являются В.И.Лях; А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2015 г.(1.1.7.1.3.1)

Физическая культура- обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно –массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

- нормативные акты и учебно – методические документы, на основании которых разработана рабочая программа (ФГОС, соответствующая Примерная ООП, примерная программа по учебному предмету, авторская программа);

Исходным документом для составления рабочих программ учебных курсов являются:

11. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
12. Федеральный государственный образовательный стандарт [http://минобрнауки.рф / documents/336](http://минобрнауки.рф/documents/336)
13. Приказ Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» с изменениями и дополнениями от 23 июня 2015г.
14. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).
15. Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15).
16. Базисный учебный план МБОУ «Борковская ООШ»
17. Приказ Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018г. № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования »

18. Приказ Министерства образования и науки РФ № 986 от 04.10.2010г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»

19. ООП НОО (ООО) МБОУ «Борковская ООШ»

20. Ориентирована на учебник (1.1.7.1.3.1)

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание место учебного предмета, курса;

Рабочая программа рассчитана на 102 часов на один год обучения (по 3 часа в неделю) на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 4 классе.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Личностные результаты:

- Формирование чувств гордости за свою Родину.
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми людьми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результатов;
- Определение общей цели и пути её достижения; умение договориться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Владение начальными сведениями о сущности особенностях объекта, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Владение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Планируемые результаты освоение учебного предмета, курса;

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

-руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать о
собенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА;

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической

подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату в два и три приема.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжная подготовка.

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Совушка», «Космонавты», «Отгадай чей голос», «Третий лишний».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пустое место», «Волк во рву», «Воробы и вороны», «Салки», «Удочка», «Белые медведи».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «Пройди в ворота», «Защита крепости», «Кто быстрее?».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мячей», «Опасные места».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Учебно-тематический план для 4 класса

| № п/п | Вид программного материала | Классы |
|-------|---|------------------|
| 1 | Базовая часть | 4 |
| 1.1 | Базовая часть | 74 |
| 1.1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 33 |
| 1.4 | Гимнастика | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 24 |
| 2 | Вариативная часть | 17 |
| 2.1 | Подвижные игры на основе спортивных игр | 17 |
| | Итого | 102 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема урока | Кол-во часов | Дата | |
|-----|---|--------------|------|--|
| | | | | |
| | 1. Раздел Легкая атлетика | 18 | | |
| 1. | Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетике. Ходьба и бег. | 1 | | |
| 2. | Бег в коридоре 30-40см из различных и.п. с изменением скорости. | 1 | | |
| 3. | Встречная эстафета 20-30м. | 1 | | |
| 4. | Бег с ускорением на расстоянии до 60м. | 1 | | |
| 5. | Высокий старт. Зачет бег 30м | 1 | | |
| 6. | Бег с чередованием с ходьбой | 1 | | |
| 7. | Кроссовая подготовка | 1 | | |
| 8. | Зачет 1000м. | 1 | | |
| 9. | Прыжок в длину с места | 1 | | |
| 10. | Зачет прыжок в длину с места | 1 | | |
| 11. | Прыжок в длину с разбега | 1 | | |
| 12. | Метания мяча на дальность | 1 | | |
| 13. | Зачет метания мяча на дальность | 1 | | |
| 14. | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | | |
| 15. | Равномерный бег (6 мин.). Чередование бега с ходьбой. | 1 | | |
| 16. | Равномерный бег (6 мин.). | 1 | | |
| 17. | Зачет «челночный» бег 3x10м. Подвижные игры. | 1 | | |
| 18. | Сдача контрольных нормативов | 1 | | |
| | Подвижные игры | 8 | | |
| 19. | Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных игр. | 1 | | |
| 20. | Игры «Кто быстрее», «Третий лишний». | 1 | | |
| 21. | Игры «Охотники и утки», «Метко в цель» | 1 | | |
| 22. | Эстафеты. Игры «Салки - догонялки», «Пустое место». | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|-----------|--|--|
| 23 | Эстафеты. Игры «У медведя во бору», «К своим флажкам». | 1 | | |
| 24 | «Эстафета с преодолением препятствий» | 1 | | |
| 25 | Игры «Мячом в подвижную цель», «Снайпер». | 1 | | |
| 26 | Игры «Зайцы в огороде», «Снайпер». | 1 | | |
| | 2 раздел гимнастика | 18 | | |
| 27 | Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастике | 1 | | |
| | <i>Акробатика</i> | | | |
| 28. | Строевая подготовка. Перекаты. | 1 | | |
| 29. | Техника кувырка вперед и назад | 1 | | |
| 30. | Зачет кувырок вперед и назад | 1 | | |
| 31. | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках | 1 | | |
| 32. | Зачет стойка на лопатках | 1 | | |
| 33. | «Мост» из положения лежа | 1 | | |
| 34. | Акробатическая связка | 1 | | |
| 35. | Зачет акробатическая связка | 1 | | |
| | <i>Висы и упоры</i> | | | |
| 36. | Вис на гимнастической стенке | 1 | | |
| 37. | Лазанье по гимнастической стенке | 1 | | |
| 38. | Лазанье по наклонной скамейке | | | |
| 39. | Лазанье по канату в три приема | | | |
| | <i>Прыжки</i> | | | |
| 40. | Прыжки через скакалку | 1 | | |
| 41. | Опорные прыжки на горку гимнастических матов | 1 | | |
| 42. | Опорный прыжок через гимнастического козла | 1 | | |
| | <i>Равновесия</i> | | | |
| 43. | Упражнения в равновесии | 1 | | |
| 44. | Урок-соревнование | 1 | | |
| | подвижные игры с элементами волейбола | 6 | | |
| 45. | Инструктаж по Т.Б. на уроках подвижных и спортивных игр | 1 | | |
| 46. | История волейбола. Стойки игрока. | 1 | | |
| 47. | Прием и передача мяча | 1 | | |
| 48. | Основные способы перемещение | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|-----------|--|--|
| 49. | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Пионербол» | 1 | | |
| 50. | Стойка и перемещение. Игра «Пионербол» | 1 | | |
| | 3. лыжная подготовка | 24 | | |
| 51. | Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки | 1 | | |
| 52. | Скользкий шаг | 1 | | |
| 53. | Повороты переступанием на месте и в движении | 1 | | |
| 54. | Техника попеременный двухшажный ход | 1 | | |
| 55. | Попеременный двухшажный ход | 1 | | |
| 56. | Попеременный двухшажный ход – зачет | 1 | | |
| 57. | Одновременный бесшажный ход | 1 | | |
| 58. | Подъем «лесенкой» | 1 | | |
| 59. | Подъем «елочкой» | 1 | | |
| 60. | Зачет подъем «елочкой» | 1 | | |
| 61. | Спуск в основной стойке | 1 | | |
| 62. | Спуски в высокой и низкой стойках | 1 | | |
| 63. | Зачет подъемов и спусков | 1 | | |
| 64. | Торможение плугом | 1 | | |
| 65. | Торможение упором | 1 | | |
| 66. | Зачет торможение плугом | 1 | | |
| 67. | Прохождение дистанции 1000-2000м. | 1 | | |
| 68. | Прохождение дистанции 1000-2000м. | 1 | | |
| 69. | Прохождение дистанции 1000-2000м. | 1 | | |
| 70. | Прохождение дистанции 2500-3000м | 1 | | |
| 71. | Старт и финиш | 1 | | |
| 72. | Развитие выносливости | 1 | | |
| 73. | Зачет прохождение дистанции 2500м. | 1 | | |
| 74. | Игры на лыжах | 1 | | |
| | Подвижные игры с элементами футбола | 5 | | |
| 75. | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр | 1 | | |
| 76. | История футбола. Правила игры в футбол | 1 | | |
| 77. | Остановка мяча. Игра «мини-футбол» | 1 | | |

| | | | | |
|------|---|-----------|--|--|
| 78. | Ведение мяча. Игры «гонка мячей» | 1 | | |
| 79. | Удар по неподвижному мячу. Игра «мини-футбол» | 1 | | |
| | Подвижные игры с элементами баскетбола | 8 | | |
| 80. | Передача и ловля мяча | 1 | | |
| 81. | Передача и ловля мяча | 1 | | |
| 82. | Ведения мяча на месте | 1 | | |
| 83. | Ведения мяча в движении | 1 | | |
| 84. | Ведения мяча с изменением направления | 1 | | |
| 85. | Бросок мяча в кольцо. Игра мини-баскетбол. | 1 | | |
| 86. | Учебная игра. Тактика игры | 1 | | |
| 87. | Учебная игра. Тактика игры | 1 | | |
| | 4. раздел легкая атлетика | 15 | | |
| 88. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики | 1 | | |
| 89. | Прыжок в высоту | 1 | | |
| 90. | Равномерный бег (6 мин.). Чередование бега с ходьбой. | 1 | | |
| 91. | Кроссовая подготовка | 1 | | |
| 92. | Бег 800м | 1 | | |
| 93. | Зачет бег 1000м | 1 | | |
| 94. | Спринтерский бег 30,60м. | 1 | | |
| 95. | Зачет бег 30м | 1 | | |
| 96. | Прыжок в длину с разбега | 1 | | |
| 97. | Зачет прыжок в длину с разбега | 1 | | |
| 98. | Метание мяча на дальность | 1 | | |
| 99. | Зачет метание мяча на дальность | 1 | | |
| 100. | Основы эстафетного бега | 1 | | |
| 101. | Эстафетный бег (дистанция 20м) | 1 | | |
| 102. | Сдача учебных нормативов | 1 | | |

Описание учебно-методического и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

Таблица

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество |
|-----------|--|------------|
| 1. | Основная литература для учителя | |
| 1.1. | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2013. | Д |
| 1.3. | Учебник и пособие, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 класс. | К |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | Д |
| 1.5. | Интернет –ресурсы https://testedu.ru/ | Д |
| 2. | Учебно-практическое оборудование | |

| | | |
|-------|---|---|
| 2.1. | Бревно гимнастическое напольное | Г |
| 2.2. | Козел гимнастический | Г |
| 2.3. | Канат для лазанья | Г |
| 2.4. | Переключатель гимнастический (пристеночная) | Г |
| 2.5. | Стенка гимнастическая | Г |
| 2.6. | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | Г |
| 2.7. | Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | Г |
| 2.8. | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |
| 2.9. | Скакалка детская | К |
| 2.10. | Мат гимнастический | Г |
| 2.11. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 2.12. | Кегли | Г |
| 2.13. | Обруч | К |
| 2.14. | Планка для прыжков в высоту | Д |
| 2.15. | Стойка для прыжков в высоту | Д |
| 2.16. | Щит баскетбольный тренировочный | Г |
| 2.17. | Сетка волейбольная | Д |
| 3 | Средство первой помощи | |
| 3.1 | Аптечка | Д |

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К –комплект (для каждого ученика);

Г- комплект, необходимый для практических работ в группах, насчитывающихся несколько обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- не синхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебные нормативы 4 класс

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 18 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 155 | 145 | 125 | 150 | 135 | 115 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин.,с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |