

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Администрация Некрасовского района

МБОУ Никольская СОШ

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания
МО учителей гуманитарного цикла №4
от «15» июня 2022 г.



Т.Н. Шишковицева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 5 класса основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Дейнекин Дмитрий Владимирович
учитель физической культуры

Настоящая программа по физической культуре для 5 класса создана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287
- «ООП ООО» МБОУ Никольской СОШ, утверждённой от 15.06.2022 г.
- Учебного плана МБОУ Никольской СОШ», утверждённого от 08.06.2022 г.

ПОУ Физическая культура: 5–9 классы: программы / В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Учебник Лях, В. И. Физическая культура: 5,6,7 кл. – М.: Просвещение, 2019 г

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса представляет собой целостный документ, включающий следующие разделы:

1. Планируемые результаты
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование.

Количество часов в год – 102

1. Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья;

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

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

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

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

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

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

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

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

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

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

впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры».

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

Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом. Футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводка мячом ориентиров (конусов).

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

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

| № 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. | Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека | 3 | 0 | 0 | 01.09.2022 03.09.2022 | определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью; называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания; понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности; формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта; приводить примеры спортивной подготовки; | Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ |
| 1.2. | Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении | 3 | 0 | 1 | 08.09.2022 10.09.2022 | характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в | Устный опрос; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/cat_no=22924&lib_no=32922 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--------------------------|---|--|---|--|
| | в трудных ситуациях | | | | | ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях; | | &tmpl=lib сеть творческих учителей/ | |
| 1.3. | Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура» | 3 | 1 | 1 | 15.09.2022 17.09.2022 | давать основные определения по организации строевых упражнений; знать строевые команды и демонстрировать освоенные строевые упражнения; знать технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационноскоростных способностей; | Устный опрос; Контрольная работа; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" | |
| Итого по разделу | | 9 | | | | | | | |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--------------------------|--|---------------------------------------|---|
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 3 | 1 | 1 | 22.09.2022 24.09.2022 | находить информацию по теме; проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе; | Письменный контроль; Устный опрос; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ ы http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета |
|------|--|---|---|---|--------------------------|--|---------------------------------------|---|

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--------------------------|---|---|---|
| | | | | | | | | "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - |
| 2.2. | Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием | 3 | 0 | 1 | 29.09.2022 01.10.2022 | составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур; | Устный опрос; Практическая работа; | 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 физ.культуры |
| 2.3. | Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития | 3 | 0 | 1 | 06.10.2022 08.10.2022 | измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности); | Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 2.4. | Моделирование комплексов упражнений | 3 | 1 | 0 | 13.10.2022 15.10.2022 | моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т.д.; | Зачет; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ Фестиваль пед.идей |

| | | | | | | | | |
|--|---|----|---|---|--------------------------|---|----------------------|--|
| | | | | | | | | «Открытый урок» |
| 2.5. | Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности | 3 | 0 | 2 | 20.10.2022 22.10.2022 | составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности; собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции; составлять маршрут похода на короткие дистанции, использовать карту и компас для определения места нахождения; | Практическая работа; | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| Итого по разделу | | 15 | | | | | | |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|------|---|----|---|---|--------------------------|--|--------------------------------|---|
| 3.1. | Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики: — для укрепления отдельных мышечных групп; — учитывающих особенности режима работы мышц; — для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей | 14 | 1 | 3 | 27.10.2022 02.12.2022 | <p>овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и продемонстрировать динамику их развития; овладеть универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;</p> <p>овладеть техникой выполнения строевого, походного шага; овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги;</p> | Устный опрос; Зачет; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 3.2. | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений | 15 | 1 | 5 | 07.12.2022 14.01.2023 | <p>овладеть универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги;</p> | Зачет; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |

| | | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------|----|---|---|--------------------------|--|----------------------|--|
| 3.3. | Игры и игровые задания | 10 | 0 | 3 | 19.01.2023 09.02.2023 | Проводить спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них; | Практическая работа; | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| Итого по разделу | | 39 | | | | | | |

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность

| | | | | | | | | |
|------|---|---|---|---|--------------------------|--|--------------------------------|---|
| 4.1. | Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах | 5 | 1 | 1 | 10.02.2023 18.02.2023 | овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений; овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений; проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры); | Зачет; Практическая работа; | 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 физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 4.2. | Универсальные умения плавания спортивными стилями | 5 | 1 | 2 | 23.02.2023 03.03.2023 | овладеть техникой одним (или несколькими) стилями плавания (на выбор); выполнять плавание на скорость (при наличии материально-технической | Зачет; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--------------------------|--|--|---|
| | | | | | | базы); | | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ |
| 4.3. | Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах | 6 | 0 | 1 | 08.03.2023 17.03.2023 | соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; овладеть универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; | Устный опрос; Практическая работа; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/gazeta "Спорт в школе" |
| 4.4. | Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений | 5 | 0 | 4 | 18.03.2023 13.04.2023 | демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках); осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; | Зачет; Практическая работа; | 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/ http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 4.5. | Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО | 6 | 1 | 4 | 14.04.2023 27.04.2023 | участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО; | Контрольная работа; Зачет; Практическая работа; Тестирование; | http://school-collection.edu.ru/catalog/ "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |

| | | | | | | | | |
|------|--|---|---|---|--------------------------|--|--|---|
| 4.6. | <p>Игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.;</p> <p>— воспитание культуры движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т.д.</p> | 6 | 0 | 2 | 28.04.2023 11.05.2023 | <p>демонстрировать игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания;</p> <p>принимать на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды; соблюдать правила игр и правила безопасного поведения во время игр;</p> <p>уметь описывать правила игр и спортивных эстафет; проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность); соблюдать этические нормы поведения; проявлять коммуникативные качества; демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам;</p> <p>проявлять фантазию и инициативу в игровой деятельности; выполнять в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения;</p> | <p>Письменный контроль; Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;</p> | <p>http://school-collection.edu.ru/catalog/ Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> |
| 4.7. | <p>Подготовка к демонстрации полученных результатов</p> | 6 | 2 | 2 | 12.05.2023 25.05.2023 | <p>демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации;</p> <p>демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени; демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления;</p> | <p>Контрольная работа; Зачет; Практическая работа; Тестирование;</p> | <p>http://school-collection.edu.ru/catalog/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»</p> |

| | | | |
|-------------------------------------|-----|----|----|
| Итого по разделу | 39 | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 10 | 34 |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|----------|------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | | 1 | 0 | 0 | 01.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | | 1 | 0 | 0 | 02.09.2022 | Устный опрос; |
| 3. | | 1 | 0 | 0 | 03.09.2022 | Устный опрос; |
| 4. | | 1 | 0 | 1 | 08.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 5. | | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 6. | | 1 | 1 | 0 | 10.09.2022 | Контрольная работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---|
| 7. | | 1 | 0 | 1 | 15.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | Устный опрос; |
| 9. | | 1 | 1 | 0 | 17.09.2022 | Письменный контроль; |
| 10. | | 1 | 0 | 1 | 22.09.2022 | Практическая работа; |
| 11. | | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | Устный опрос; |
| 12. | | 1 | 0 | 1 | 24.09.2022 | Практическая работа; |
| 13. | | 1 | 0 | 0 | 29.09.2022 | Устный опрос; |
| 14. | | 1 | 0 | 0 | 30.09.2022 | Устный опрос; |
| 15. | | 1 | 0 | 1 | 01.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | | 1 | 0 | 1 | 06.10.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---|
| 17. | | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | Устный опрос; |
| 18. | | 1 | 0 | 1 | 08.10.2022 | Практическая работа; |
| 19. | | 1 | 1 | 0 | 13.10.2022 | Контрольная работа; |
| 20. | | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Практическая работа; |
| 21. | | 1 | 0 | 0 | 15.10.2022 | Устный опрос; |
| 22. | | 1 | 1 | 0 | 20.10.2022 | Тестирование; |
| 23. | | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическая работа; |
| 24. | | 1 | 0 | 0 | 22.10.2022 | Устный опрос; |
| 25. | | 1 | 0 | 0 | 27.10.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---|
| 26. | | 1 | 0 | 1 | 28.10.2022 | Практическая работа; |
| 27. | | 1 | 1 | 0 | 29.10.2022 | Зачет; |
| 28. | | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Практическая работа; |
| 29. | | 1 | 0 | 0 | 11.11.2022 | Устный опрос; |
| 30. | | 1 | 0 | 1 | 12.11.2022 | Практическая работа; |
| 31. | | 1 | 0 | 0 | 17.11.2022 | Устный опрос; |
| 32. | | 1 | 0 | 0 | 18.11.2022 | Устный опрос; |
| 33. | | 1 | 0 | 1 | 19.11.2022 | Практическая работа; |
| 34. | | 1 | 0 | 0 | 24.11.2022 | Устный опрос; |
| 35. | | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 36. | | 1 | 0 | 0 | 26.11.2022 | Устный опрос; |
| 37. | | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Практическая работа; |
| 38. | | 1 | 0 | 0 | 02.12.2022 | Устный опрос; |
| 39. | | 1 | 0 | 0 | 03.12.2022 | Устный опрос; |
| 40. | | 1 | 0 | 0 | 08.12.2022 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---|
| 41. | | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическая работа; |
| 42. | | 1 | 0 | 0 | 10.12.2022 | Устный опрос; |
| 43. | | 1 | 0 | 0 | 15.12.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 44. | | 1 | 0 | 0 | 16.12.2022 | Устный опрос; |
| 45. | | 1 | 0 | 1 | 17.12.2022 | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---|
| 46. | | 1 | 0 | 0 | 22.12.2022 | Устный опрос; |
| 47. | | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | Устный опрос; |
| 48. | | 1 | 0 | 1 | 24.12.2022 | Практическая работа; |
| 49. | | 1 | 0 | 0 | 29.12.2022 | Устный опрос; |
| 50. | | 1 | 0 | 0 | 30.12.2022 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 51. | | 1 | 0 | 1 | 12.01.2023 | Практическая работа; |
| 52. | | 1 | 0 | 0 | 13.01.2023 | Устный опрос; |
| 53. | | 1 | 0 | 0 | 14.01.2023 | Устный опрос; |
| 54. | | 1 | 0 | 1 | 19.01.2023 | Практическая работа; |
| 55. | | 1 | 0 | 0 | 20.01.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---|
| 56. | | 1 | 0 | 0 | 21.01.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 57. | | 1 | 0 | 0 | 26.01.2023 | Устный опрос; |
| 58. | | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическая работа; |
| 59. | | 1 | 0 | 0 | 28.01.2023 | Устный опрос; |
| 60. | | 1 | 0 | 0 | 02.02.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 61. | | 1 | 0 | 0 | 03.02.2023 | Устный опрос; |
| 62. | | 1 | 0 | 0 | 04.02.2023 | Устный опрос; |
| 63. | | 1 | 0 | 0 | 09.02.2023 | Устный опрос; |
| 64. | | 1 | 0 | 0 | 10.02.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---|
| 65. | | 1 | 0 | 1 | 11.02.2023 | Практическая работа; |
| 66. | | 1 | 0 | 0 | 16.02.2023 | Устный опрос; |
| 67. | | 1 | 0 | 0 | 17.02.2023 | Устный опрос; |
| 68. | | 1 | 0 | 1 | 18.02.2023 | Практическая работа; |
| 69. | | 1 | 0 | 0 | 24.02.2023 | Устный опрос; |
| 70. | | 1 | 0 | 0 | 25.02.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 71. | | 1 | 0 | 0 | 02.03.2023 | Устный опрос; |
| 72. | | 1 | 0 | 0 | 03.03.2023 | Устный опрос; |
| 73. | | 1 | 0 | 0 | 04.03.2023 | Устный опрос; |
| 74. | | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---|
| 75. | | 1 | 0 | 0 | 11.03.2023 | Устный опрос; |
| 76. | | 1 | 0 | 1 | 16.03.2023 | Практическая работа; |
| 77. | | 1 | 0 | 0 | 17.03.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 78. | | 1 | 0 | 0 | 18.03.2023 | Устный опрос; |
| 79. | | 1 | 1 | 0 | 23.03.2023 | Письменный контроль; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 80. | | 1 | 0 | 0 | 24.03.2023 | Устный опрос; |
| 81. | | 1 | 0 | 0 | 25.03.2023 | Устный опрос; |
| 82. | | 1 | 0 | 1 | 13.04.2023 | Практическая работа; |
| 83. | | 1 | 0 | 0 | 14.04.2023 | Устный опрос; |
| 84. | | 1 | 0 | 0 | 15.04.2023 | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|------------|---|
| 85. | | 1 | 0 | 0 | 20.04.2023 | Устный опрос; |
| 86. | | 1 | 0 | 0 | 21.04.2023 | Устный опрос; |
| 87. | | 1 | 1 | 0 | 22.04.2023 | Зачет; |
| 88. | | 1 | 0 | 0 | 27.04.2023 | Устный опрос; |
| 89. | | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Практическая работа; |
| 90. | | 1 | 0 | 0 | 29.04.2023 | Устный опрос; |
| 91. | | 1 | 0 | 0 | 04.05.2023 | Практическая работа; |
| 92. | | 1 | 0 | 0 | 05.05.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 93. | | 1 | 1 | 0 | 06.05.2023 | Письменный контроль; |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|------------|---|
| 94. | | 1 | 0 | 1 | 11.05.2023 | Самооценка с использованием «Оценочного листа»; |
| 95. | | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | Практическая работа; |
| 96. | | 1 | 0 | 1 | 13.05.2023 | Письменный контроль; |
| 97. | | 1 | 1 | 0 | 18.05.2023 | Контрольная работа; |
| 98. | | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023 | Письменный контроль; |
| 99. | | 1 | 0 | 1 | 20.05.2023 | Тестирование; |
| 100. | | 1 | 1 | 0 | 25.05.2023 | Контрольная работа; |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|---|------------|--------|
| 101. | | 1 | 0 | 1 | 26.05.2023 | Зачет; |
| 102. | | 1 | 0 | 1 | 27.05.2023 | Зачет; |

| | | | |
|--|-----|----|----|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 10 | 34 |
|--|-----|----|----|

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.:

Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

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 физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета

"Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета

"Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> -

Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скалка детская.