

Министерство образования и науки
Донецкой Народной Республики
Управление образования администрации Амвросиевского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Амвросиевская школа № 5»
Амвросиевского района

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета
Протокол
от «23» 08. 2022 года № 9

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Амвросиевская школа
№ 5» Амвросиевского района
от «23» 08.2022 года № 141



Н.В. Парафейник

Рабочая программа
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ)
для 1 - 4 классов

1 класс 1 час в неделю (всего 33 часа)
2 класс 1 час в неделю (всего 34 часа)
3 класс 1 час в неделю (всего 34 часа)
4 класс 1 час в неделю (всего 34 часа)

(срок реализации 4 года)

Авторы-составители:

Зам. директора по УВР Михалкина О.В.
Учитель Просоедова И.В.

Рассмотрено на заседании МО
учителей начальных классов

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ	4
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ....	6
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	12
1 КЛАСС	12
2 КЛАСС	13
3 КЛАСС	15
4 КЛАСС	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая основная образовательная программа по предмету «Физическая культура» (1 – 4 классы) составлена на основании следующих нормативных документов:

- ✓ Государственного образовательного стандарта начального общего образования Донецкой Народной Республики, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 30.03.2022г. № 21-НП (зарегистрировано в Министерстве юстиции Донецкой Народной Республики, регистрационный № 5055 от 05.04.2022г.);
- ✓ Примерной основной образовательной программы начального общего образования (утверждена Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 15.07.2022 № 571);
- ✓ Учебного плана МБОУ «Амвросиевская школа № 5» Амвросиевского района (утвержден Приказом МБОУ «Амвросиевская школа № 5» Амвросиевского района ДНР);
- ✓ Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» (для 1 - 4 классов образовательной организации) (рекомендована решением научно – методического совета ГБОУ ДПО «ДОНРИО» (протокол от 11.08.2022 № 3)

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

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

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

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

Место предмета «Технология» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 402 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.: по 2 часа в неделю в основном расписании и 1 час в неделю – внеурочная деятельность.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- ✓ репродуктивная технология;
- ✓ технология развивающего обучения;
- ✓ игровые технологии;
- ✓ технология проблемного обучения;
- ✓ технология уровневой дифференциации.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах

- ❖ внеклассных (внеурочных) мероприятий;
- ❖ дидактических игр;
- ❖ предметных недель;
- ❖ предметных олимпиад.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

1 КЛАСС

Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

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

2 класс

Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

Прикладно-ориентированная физическая культура. Дзюдо. Знакомство с дзюдо. Развитие основных физических качеств средствами Дзюдо. Страховки и самостраховки. Понятия: стойки, захваты передвижения. Взаимодействия в парах по заданию. Материал 6-КЮ дзюдо. Разучивание простых действий борьбы (тяги-толкай). Рэй (rei) - приветствие (поклон). Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя. Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО средствами вида спорта Дзюдо.

3 класс

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических

качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Прикладно-ориентированная физическая культура. Дзюдо. Развитие основных физических качеств средствами Дзюдо. Техника безопасного падения. Понятие левая, правая стойки. Изучение основных позиций рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке. Знакомство с простыми движениями в парах, в захвате кимоно. Взаимодействия в парах по заданию на татами. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Дзюдо. Развитие основных физических качеств средствами дзюдо. Техника безопасного падения. Техника подсечек. Техника подсадов. Техника зацепов. 5 КЮ дзюдо. Простые задания в борьбе стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами дзюдо.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, Донбасса, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

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

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

познавательные УУД:

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

— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние самостраховки на профилактику травматизма, гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения

подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

—обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:

—выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

—выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

—проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

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

познавательные УУД:

—характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

—понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья, между самостраховкой и профилактикой травматизма;

—выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

—обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

—вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

—объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

—исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

—делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

—соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, уроки с элементами самостраховки на основе вида спорта дзюдо, занятия лыжной и плавательной подготовкой, дзюдо);

—выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

—взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

—контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

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

познавательные УУД:

—понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

—объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

—понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

—обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила

поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению травматизма и нарушения осанки;

—вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

—организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения, обеспечивать самостраховку во время выполнения физических упражнений;

—правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

—активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

—делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

—контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

—взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

—оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

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

познавательные УУД:

—сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

—выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

—объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

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

—оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- выполнять элементы самостраховки: перекаты и отбивы при падении на спину, на бок в группировке из положения лежа (на спине, на боку), сидя;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр, дзюдо;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять элементы Дзюдо в рамках прикладно-ориентированной физической культуры, демонстрировать стойки, захваты передвижения, взаимодействия в парах по заданию. Материал 6-КЮ дзюдо.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки, самостраховки на основе вида спорта дзюдо, дзюдо;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях

физической культурой;

—измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

—выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

—выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

—выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

—передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

—демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

—демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

—выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

—выполнять элементы самостраховки: отбивы в группировке из положения лежа на спине, на боку. Падение из положения сидя, упора присев на спину, на бок;

—выполнять элементы Дзюдо в рамках прикладно-ориентированной физической культуры: основные позиции рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке, взаимодействия в парах по заданию на татами;

—передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

—выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой), бадминтон (игровые стойки в бадминтоне. Подводящие упражнения к игре и основные технические приемы игры);

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

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

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

—проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

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

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

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- демонстрировать технические приемы самостраховки на основе вида спорта дзюдо: падение на спину, на бок из упора присев в группировке с хлопком ладонями;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях;
- выполнять освоенные технические действия игры бадминтон;
- выполнять элементы Дзюдо в рамках прикладно-ориентированной физической культуры: основные позиции рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке, взаимодействия в парах по заданию на татами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

(33 часа; 1 час в неделю)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Подвижные и спортивные игры	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<i>Тема «Подвижные игры»</i> (объяснение учителя, видеоматериал): -разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; -разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; -обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); -играют в разученные подвижные игры
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)</i>	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

2 КЛАСС

(34 часа; 1 час в неделю)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Подвижные игры	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	<p><i>Тема «Подвижные игры»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; -разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); -разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; -организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; -наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; -разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); -разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; -организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; -наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; -разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; -разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	<p><i>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; -совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); -разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: -развитие силы (с предметами и весом собственного тела); -развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		-развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); -развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Дзюдо	Понятие борьбы. Общие сведения по дзюдо. Правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: организация мест занятий по дзюдо, подбор одежды, обуви и инвентаря. Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов дзюдо. Приветствие учителя, друг друга. (поклон-РЭЙ). Знакомство с дзюдо. Страховки и самостраховки. Основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа. Понятия: стойки, захваты передвижения. Материал 6-КЮ дзюдо. Разучивание простых действий борьбы (тяги-толкай).	<i>Тема «Дзюдо»</i> (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): -знакомятся с общими сведениями по дзюдо, с ритуалами дзюдо, правилами предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: организации мест занятий по дзюдо, подбора одежды, обуви и инвентаря, с понятиями: стойки, захваты передвижения; -выполняют комплексы упражнений для развития физических качеств на основе элементов дзюдо; -знакомятся с требованиями выполнения 6-КЮ дзюдо. -разучивают: стойки, захваты передвижения. Материал 6-КЮ дзюдо, простые действия борьбы (тяги-толкай). -выполняют приветствие: <ul style="list-style-type: none"> ● Рэй (rei) - приветствие (поклон) ● Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя ● Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях -выполняют: элементы страховки и самостраховки; -владеют: техникой безопасного падения; -анализируют и выполняют простые движения в парах, в захвате кимоно, взаимодействия в парах по заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед-назад, основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа. -исполняют повороты для выведения противника из равновесия. -выполняют упражнения для укрепления "моста", акробатические упражнения, основы техники борьбы в стойке и борьбы лёжа.

3 КЛАСС

(34 часа; 1 час в неделю)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки	<p><i>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»</i> (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; -наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; -разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; -разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; -играют в разученные подвижные игры
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)</i>	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
<i>Дзюдо</i>	<p>Борьба дзюдо как самозащита. Основы техники и тактики дзюдо.</p> <p>Значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Техника безопасности при занятиях дзюдо.</p> <p>Приветствие учителя, друг-друга. (поклон-РЭЙ).</p> <p>Понятие левая, правая стойки.</p> <p>Изучение основных позиций рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке.</p> <p>Передвижения в данных положениях.</p> <p>Смена различных позиций рук</p>	<p><i>Тема «Дзюдо»</i> (рассказ учителя: борьба дзюдо как самозащита, основы техники и тактики дзюдо, значение соблюдения правил гигиены для борца, гигиена одежды и обуви. Техника безопасности при занятиях дзюдо. Приветствие учителя, друг друга. (поклон-РЭЙ). Образцы упражнений, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с основами техники и тактики дзюдо, с ритуалами дзюдо, правилами предупреждения травматизма во время занятий дзюдо: общими сведениями о соблюдении правил гигиены для борца, гигиене одежды и обуви -выполняют упражнения специальной физической подготовки <ul style="list-style-type: none"> • элементы страховки и самостраховки, технику безопасного падения. • отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; • перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; • перетаскивание из положения, сидя, ноги врозь, упираясь ступнями; • выталкивание с татами, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами, руками; • упражнения на координацию движений; • движения в заданном ритме и темпе; • подметающие движения стопами ног, без предмета и с предметами (набивные мячи, мелкие бумажки и т.д.);

	<p>отдельно каждой и обеими с одновременным поворотом головы. (повороты, входы в приём и т.д.) Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (пояс, мячики, ленты, пр.). Специально-подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники 6,5 -КЮ дзюдо. Основные позиции рук, ног и положения тела в классическом захвате и стойке, взаимодействия в парах по заданию на татами</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; • сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы; • резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя; • одновременная работа руками и ногами: выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т.д. • наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку); • наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени; • наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс; • повороты туловища с передачей предмета (пояс, мячи); • опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен; • приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч), пр. движения. <p>-знакомятся с основными позициями рук, ног и тела в классическом захвате и стойке, простыми движениями в парах, в захвате кимоно; -выполняют взаимодействия в парах по заданию на татами: приставной шаг в сторону, двойной приставной шаг в сторону, приставной шаг вперед с правой, левой ноги, передвижения вперед-назад; -отрабатывают базовые движения различными частями тела и со сменой позиций захватов рук и ног (стоек); -выполняют в классической (лево-право сторонней) стойке, дзюдо повороты для выведения противника из равновесия; -осваивают технику выполнения подсадов (с партнёром и без), технику поворотов (входа в приём) без движения и в движении -выполняют: специально-подготовительные и подводящие упражнения для освоения техники 6,5 -КЮ дзюдо; простые передвижения в борьбе в захвате, для выведения из равновесия, простые борцовские действия; борьбу за захват с простыми передвижениями и преследованием противника в партере на удержание.</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

4 КЛАСС

(34 часа; 1 час в неделю)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Подвижные и спортивные игры	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</p> <p>Подвижные игры общефизической подготовки</p> <p>Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p> <p>Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности</p>	<p><i>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> -обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; -разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми <p><i>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»</i> (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> -разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; -совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; -самостоятельно организуют и играют в подвижные игры <p><i>Тема «Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; -выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: <ol style="list-style-type: none"> 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; -выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; -наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; -выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
		<p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; -выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; -выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; -выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности</p> <p>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; -разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; -разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; -выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<i>Рефлексия:</i> демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Прикладно-ориентированная физическая культура Дзюдо	Дзюдо, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств. Техника безопасности при занятиях дзюдо. Развитие основных физических качеств средствами дзюдо. Техника безопасного падения. Техника подсечек. Техника подсадов. Техника зацепов. 5 КЮ дзюдо. Простые задания в борьбе	Тема «Дзюдо» (рассказ учителя: дзюдо, как часть общей культуры человечества, традиции и обычаи в национальных видах единоборств, техника безопасности во время занятий дзюдо; образцы упражнений, видеоролики): -знакомятся с основами техники и тактики дзюдо, со способами развития основных физических качеств средствами дзюдо. -выполняют упражнения специальной физической подготовки: – элементы страховки и само страховки, технику безопасного падения. Отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг против друга; перетаскивания из положения, сидя, ноги врозь, – акробатические упражнения. Комплексы упражнений для развития координации и равновесия.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
	<p>стоя и лёжа. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО средствами дзюдо.</p>	<p>-разучивают технику подсечек, подсадов, зацепов, 5 КЮ дзюдо; -выполняют простые задания в борьбе стоя и лёжа: – захваты руками, стойки, фазы входа в приём. – все фазы броска в движении и на месте. -выполняют страховку и само страховку, простые задания в борьбе стоя, простые задания в борьбе лёжа (удерживающие захваты, уходы от них, перевороты и т.д.), связки бросок-преследование в партнере-удержание; -выполняют взаимодействие в парах с разными партнёрами.</p>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845780

Владелец Парафейник Наталья Валентиновна

Действителен с 27.11.2022 по 27.11.2023