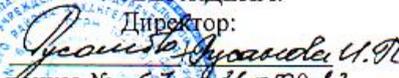


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Междуреченская средняя школа №6»
Пинежского муниципального района Архангельской области

СОГЛАСОВАНА:
Председатель МС:
 Омелова В.И.
« 30 » августа 20 23 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Директор:
 Дуванов И.И.
приказ № 67 от 31.08.2023



Рабочая программа
учебного предмета «Подвижные игры»
1-3 класс
(начальное общее образование)

Составлена:
Пилипенко Натальей Васильевной
учителем начальных классов

п. Междуреченский,
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе:

Рабочая программа учебного предмета «Подвижные игры» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты здоровосберегающего развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в рабочей программе воспитания школы.

Программы автора В. И. Лях. « Рабочие программы. «Физическая культура. 1-4 классы». М.: Просвещение, 2019.

- Положения о рабочей программе МБОУ «Междуреченская СШ№6»

- Рабочая программы воспитания МБОУ «Междуреченская СШ № 6»

Программа рассчитана на 101 час (в 1 классе- 33 часа; во 2 классе - 34 ч., в 3 классе – 34 часа).

УМК (для рабочей программы курса):

Предлагаемая рабочая программа реализуется при использовании учебника:

Физическая культура 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях -6 -е издан-М: Просвещение, 2019-176с.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕМЕТА

1) личностным, включающим:

формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;

готовность обучающихся к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;

ценностные установки и социально значимые качества личности;

активное участие в социально значимой деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Познавательные учебные действия

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать

знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные учебные действия

Способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ:

предметные результаты по учебному курсу "Подвижные игры" предметной области "Физическая культура" должны обеспечивать:

- 1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
- 2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- 4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;
- 5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- 6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

1 класс

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
 - составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.
- Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:
- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;
- осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 класс

1) Знания о физической культуре:

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- находить информацию о возрастном периоде, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;

- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

- различать упражнения на развитие моторики;

- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того

или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки.

- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Воспитательный потенциал курса «Подвижные игры» реализуется через :

- включение в урок игровых приемов, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- организацию работы обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- формирование у обучающихся установки на систематические занятия физической культурой и спортом, готовности к выбору индивидуальных режимов двигательной активности на основе осознания собственных возможностей; для осознанного отношения обучающихся к выбору индивидуального рациона здорового питания; для овладения обучающимися современными оздоровительными технологиями, в том числе на основе навыков личной гигиены; в целях недопущения употребления наркотических средств и психотропных веществ, профилактики инфекционных заболеваний;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс (33 ч.)

Базовая часть

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

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 в спортивном зале и на воздухе (при проведении подвижных игр, занятий по гимнастике, лёгкой атлетике, на лыжах).

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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.

Подвижные игры (33 ч.)

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, к способностью к ориентированию в пространстве.

«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей .

«Кто дальше бросит», « Точный расчёт», «Метко в цель»

Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

« Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», « У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»

Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

« Борьба за мяч», «Перестрелка», Мини-баскетбол, варианты игры в футбол.

Проведение игр: сюжетные с несложными правилами и малыми нагрузками, с бегом, прыжками, мячом, снежками. «Два Мороза», «Шишки, жёлуди, орехи». Игры « Кому на ком?», «Солнышко», « Охотники и утки», « Попади в хвост»

Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт.(1 ч)

2 класс (34 ч.)

Базовая часть

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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.

Подвижные игры (34 ч.)

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, к способностью к ориентированию в пространстве.

«К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки»

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.

«Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры»

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей .

«Кто дальше бросит», « Точный расчёт», «Метко в цель»

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча(левой и правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

Ловля, передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча(левой и правой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом)

Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

« Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», « У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч»

Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт.(1 ч)

3 класс (34 ч.)

Базовая часть

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. 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.

Подвижные игры (34 ч.)

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, к способностью к ориентированию в пространстве.

«Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты», игры из 1-2 классов

Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно- силовых способностей, ориентирование в пространстве.

« Прыжки по полосам», «Волк во рву», « Удочка»

Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно- силовых способностей .

«Кто дальше бросит», « Точный расчёт», «Метко в цель»

Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля, передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м в гандболе и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча, развитие способностей к реакции, ориентированию в пространстве.

«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», игры с ведением мяча

Комплексное развитие координационных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.

« Борьба за мяч», «Перестрелка», Мини-баскетбол, варианты игры в футбол.

Командные игры «Школа мяча», «Классы», « Салки»

Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт.(1 ч)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (33 ч)

№	план	факт	Тема
1, 2			ИОТ-047-08 ОРУ. Игра «Солнышко»...Развитие скоростно-силовых способностей.
3			Игра «Кому на ком». Развитие скоростно-силовых способностей.
4			Игры « Кому на ком?», «Солнышко». Эстафеты.
5, 6			Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Игры « Кому на ком?», «Солнышко» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

7			ИОТ-047-08 .Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча. Игра «Бросай - поймай». <i>Понятие физическая культура.</i>
8			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай - поймай».
9			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай - поймай».
10			Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».
11			Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай»
12			Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».
13			Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай
14			Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай
15			Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».
16			Передача мяча снизу на месте. Ловля мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».
17, 18			Игры с бегом, прыжками, мячом, снежками. «Охотники и утки», «Попади в хвост». Эстафеты.
19			Игры с бегом, прыжками, мячом, снежками. «Охотники и утки», «Попади в хвост». Эстафеты.
20, 21			Игры: «Пятнашки», «Два мороза». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
22			Игры: «Пятнашки», «Два мороза». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
23			Игры: «Пятнашки», «Два мороза». «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты
24			Обучение игре « Лапта»
25, 26			Обучение игре « Лапта»
27			Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
28			Игры: «Лисы и куры», «Точный

			расчет». Эстафеты.
29			Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
30			Игры: «Два мороза», «Шишки, жёлуди, орехи». Эстафеты.
31			Игры: «Два Мороза», «Шишки, жёлуди, орехи». Эстафеты.
32			Значение двигательной активности. Подвижные игры Русского Севера.
33			Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс (34 часа)

№	Дата		Тема
	План	Факт	
1, 2			Правила безопасности при проведении подвижных игр. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу».
3, 4			Игра «Пятнашки». «Два Мороза».
5, 6			Игра «Третий лишний», «Зайцы в огороде».
7,8			Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.
9, 10			Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.
11, 12			Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.
13, 14, 15, 16			Значение двигательной активности. Подвижные игры Русского Севера.
17,18			Ловля и передача мяча в движении. Игра «Попади в обруч», «Метко в цель».
19, 20			Броски в цель. Игра «Передал - садись» «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит»,
21, 22			Ведение на месте. Игра «Передал - садись», «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».
23, 24			Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу». Мини – баскетбол.
25, 26			Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.
27, 28			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах», « Играй, играй, мяч не теряй». Эстафеты.
29, 30			Ведение на месте правой и левой

			рукой. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.
31,32			Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Мини – баскетбол.
33			Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
34			Промежуточная аттестация. Дифференцированный зачёт.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс (34 часа)

№	Дата		Тема
	План	Факт	
1, 2			Инструкция ИОТ 047-08 Командные игры «Школа мяча», «Классы», «Салки».
3, 4			Игры: «Быстро и точно», «Снайперы», эстафеты.
13			Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. «Волк во рву.
7			Изученные игры. Эстафеты.
8, 9			Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
10,11			Игры: «Охотники и утки», «Волк во рву». Эстафеты.
12, 13			Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. ИОТ 031-11
14, 15			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте и в движении. Игры «Вызови по имени», «Подвижная цель».
16, 17			Игры «Борьба за мяч», «Перестрелка».
18, 19			Игры «Борьба за мяч», «Перестрелка»
20, 21			Ведение мяча в движении. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом», «Подвижная цель».
22, 23			Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу».
24, 25			Ведение мяча, броски. Игра «Кто быстрее». Мини-баскетбол.
26, 27, 28			Значение двигательной активности. Подвижные игры Русского Севера.
29, 30			Игры « Охотники и утки», « Быстро и точно».
31, 32, 33			Командные игры «Школа мяча», «Классы», «Салки».

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Баршай В. М. Активные игры для детей. Ростов н/Д: Феникс, 2001. — 320 с. (Серия «Мир вашего ребенка».).
2. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе./ сост. О.В. Поляков. - Волгоград: ИТД «Корифей». - 96 с.
3. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004, 296 с. - (Педагогика. Психология. Управление).
4. Наш выбор - здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н. Н. Шапцева. Учитель, 2009. - 184 с.
5. Подвижные игры: 1-4 классы. / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. -М: ВАКО, 2007. - 176 с. - (Мозаика детского отдыха).
6. Степанова О.А. Подвижные игры и физминутки в начальной школе. Методическое пособие . - М.: Баласс, 2008. - С. 128. (Образовательная система «Школа 2100», серия «Методическая библиотека учителя начальной школы»).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

-www.shkolnik.ru

-www.vaco.ru

-www.academkniga.ru

- www.proshkolu.ru

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512577

Владелец Русанова Ирина Павловна

Действителен с 07.06.2023 по 06.06.2024