

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Департамент образования г. Шахты

МБОУ СОШ №40 г. Шахты

РАССМОТРЕНО
МО учителей нач.классов

_____ Горбунова И.Ю.

Протокол №1
от "30" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

_____ Дуванова С.П.

Протокол №1
от "31" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Воробьев С.В.

Приказ №63/3
от "31" 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5556893)**

учебного предмета
«Литературное чтение»

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

Составитель: Новченкова Елена Викторовна
учитель начальных классов

Г. Шахты 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и

общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности.

Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзыв-

чивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физиче-

ской культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям, теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане
Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь.

Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов.

Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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 отражают 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 сильной 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 РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— 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.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие 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.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности 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 РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

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 здоровьесформирующими 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-скорост-

ных 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	к/р	Пр/р				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1	01.09.2022	Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Устный опрос;	http://www.openclsss.ru
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции	2	0	1	05.09.2022 07.09.2022	Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;	Устный опрос;	http://www.openclsss.ru
1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	2	1	1	08.09.2022 12.09.2022	Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;	Устный опрос;	http://www.openclsss.ru

1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	0	2	14.09.2022 15.09.2022	Уметь составлять распорядок дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Устный опрос;	http://www.openclsss.ru
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёта	3	0	3	19.09.2022 22.09.2022	Знать строевые команды и определения при организации строя; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;	Устный опрос; Практическая работа;	http://www.openclsss.ru
Итого по разделу		10						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	3	26.09.2022 29.09.2022	Составлять индивидуальный распорядок дня; Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур; Вести дневник измерений;	Практическая работа;	http://www.openclsss.ru
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	6	0	6	03.10.2022 13.10.2022	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Устный опрос; Практическая работа;	http://www.openclsss.ru

2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	0	17.10.2022	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	Устный опрос; Практическая работа;	http://www.openclass.ru
Итого по разделу		10						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	34	2	33	19.10.2022 23.01.2023	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	http://www.openclass.ru
3.2.	Игры и игровые задания	20	0	20	25.01.2023 05.04.2023	Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;	Практическая работа;	http://www.openclass.ru

3.3.	Организующие команды и приемы	2	0	2	06.04.2023 10.04.2023	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайся!», «На первый—второй рассчитайся!», «На первый—третий рассчитайся!»;	Устный опрос; Практическая работа;	http://www.openclass.ru
Итого по разделу		56						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность								
4.1.	Освоение физических упражнений	23	3	20	12.04.2023 25.05.2023	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	http://www.openclass.ru
Итого по разделу		23	3	20				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		95	6	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	к/ р	Пр/ р		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	1	01.09.2022	Практическая работа;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Режим дня	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	1	0	08.09.2022	Практическая работа;
5.	Основные правила личной гигиены	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
8.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
11.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;

13.	Отработка навыков выполнения организуемых команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
14.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
20.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	1	0	20.10.2022	Практическая работа;
23.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;

24.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
26.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	31.10.2022	Практическая работа;
27.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
28.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	1	0	14.11.2022	Практическая работа;
29.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Эстафета «Гусеница»	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Эстафета « Длинные прыжки с мячом «пингвин»	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
31.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Игра «Увернись от мяча»	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Игра « На одной ноге »	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
33.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Эстафета « Брось и поймай! »	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
34.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Эстафета «По тоннелю»	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Эстафета «Прыжки на одной ноге»	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
36.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Эстафета Перепрыгни «ручей»	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
37.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Игра « Охотники, волки и ёлки ».	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;

38.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Игра «Рыжий кот»	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
39.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Игра «Охота на лис»	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
40.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Игра «Мышки-завитушки».	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Игра «Вышибалы в квадрате»	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
42.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Игра «Быстроногие олени»	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
43.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Игра «Братец Кролик, братец Лис».	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Эстафеты: Бег с баскетбольным мячом в руках	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Игра «Заморозки»	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
46.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Игра «Картинная галерея»	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б. Ловля «лягушек»	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
48.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
49.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
50.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
51.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
52.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
53.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
54.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг». Способы передвижения	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;

55.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
56.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
57.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
58.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
59.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	0	1	02.02.2023	Тестирование; Зачёт
60.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
61.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
62.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
63.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
64.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа; Зачёт
65.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа; Зачёт
66.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
67.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
68.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
69.	Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;

70.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
71.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа; Зачёт
72.	Игровые задания с мячом	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
73.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка». Способы передвижения	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
74.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
75.	Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
76.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
77.	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
78.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
79.	Подвижная игра "Космонавты"	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
80.	Подвижные игры разных народов.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
81.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
82.	Броски мяча в корзину.	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
83.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
84.	Эстафета с баскетбольным мячом.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
85.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
86.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;

87.	Бег на 30 м (с)	1	0	1	04.05.2023	Тестирование; Зачёт
88.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
89.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1	11.05.2023	Тестирование; Зачёт
90.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
91.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0	17.05.2023	Тестирование; Зачёт
92.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
93.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	22.05.2023	Тестирование; Зачёт
94.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
95.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	25.05.2023	Тестирование; Зачёт
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		95	6	92		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание. - Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
4. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.
5. Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.
6. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.
7. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное. - М.: Физкультура и спорт, 2000г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

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

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>

7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu-
http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Эстафета «Гусеница»

Цель: развитие быстроты, ловкости, тактики совместных действий.

Организация: класс делится на 2 команды, строятся колоннами по одному за стартовой линией. В 10 м перед каждой командой кладется по набивному мячу.

Проведение: По сигналу участники садятся на пол, согнув ноги. Каждый участник захватывает сидящего за ним партнера за голеностопы, и вся колонна, напоминая ползущую гусеницу, поочередно передвигая то ноги, то ягодицы. Передвигаясь, таким образом, доходят до набивного мяча огибают его и также возвращаются обратно.

Игра «Картинная галерея»

Дети изображают любую фигуру, водящие директор галереи и посетитель по команде или свистку учителя выбирают наиболее понравившуюся «картину», ребята, изобразившие эту картину, становятся ведущими и т.д.

Мяч водящему. Две равные по количеству игроков команды выстраиваются в два круга, в центре которых стоит водящий. Он поочередно бросает мяч участникам своей команды и принимает его обратно. Когда мяч обойдет всех участников (1 -3 раза), водящий поднимает мяч. Побеждает команда, сделавшая это быстрее и с минимальным числом падений мяча.

«Заморозки» (выбираем двух салок, салки ловят ребят, осалившие замирают, стоя ноги врозь, чтобы их выручить, не пойманные игроки должны проползти между ногами)

Эстафеты:

Бег с баскетбольным мячом в руках

Дети стоят в колонне в положении ноги врозь, баскетбольный мяч у первого игрока. Мяч передаем поочередно над головой, под ногами, оббегаем поворотную стойку и передаем мяч игроку, который оказался первым и т. д.

С ловлей волейбольного мяча. Один игрок стоит на расстоянии 1 метр лицом к своей команде. Команда выравнивается в колонну. Капитан передает мяч первому игроку, и первый игрок садится, затем второму и т.д.

«Перейди мячи»

Пять-шесть набивных мячей разместить на одной линии с интервалами 0,5-1,5 м. Играющий заходит за расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед. Задача – обойти и не задеть мячи. Кто выполнит задание, тот победитель. Расположение мячей каждый раз меняется.

«Попади в мяч»

Играющие делятся на две команды и становятся в шеренги, лицом друг к другу. Расстояние между шеренгами 8-10 м. Посередине табуретки лежит волейбольный мяч. У каждого из игроков по малому мячу. По сигналу учителя игроки одной команды выполняют броски, стараясь сбить волейбольный мяч. Если кому-нибудь удастся сбить мяч, то команде засчитывается 1 очко. Затем начинает броски другая команда. Выигрывает команда, набравшая больше очков. (Приложение рис.4)

«Сбей отскоком»

В 2-5 м от стены (дистанция зависит от возраста и опыта играющих) ставят городок, кеглю, надувную игрушку. Задача: бросить мяч о стену так, чтобы, отскочив, он сбил установленный предмет. У кого будет больше успешных попыток из пяти? Кому потребуется меньше попыток, чтобы сбить предмет пять раз?

Бросать мяч можно с любой точки.

«Брось и поймай»!

Играющий держит мяч за спиной двумя руками. Наклоняясь вперед, он бросает мяч через голову вверх и вперед. Теперь надо успеть распрямиться и поймать падающий мяч. Каждому дается, скажем, по пять попыток. Победит тот, у кого больше попыток успешных.

Варианты игры: мяч можно бросить о стенку (если нет окон) с расстояния в несколько метров – и ловить его, когда он отскочит; можно забрасывать мяч на покатую крышу (сарай, гараж, навес) – и ловить его, когда он скатится.

«По туннелю»

Расстояние до ориентира 15 м. 10 играющих располагаются друг от друга на расстоянии 1,5 м. После свистка все играющие принимают положение – упор лежа, а первый играющий посылает мяч по туннелю, образованному играющими; десятый, поймав мяч, бежит, перепрыгивая через каждого лежащего, и катит мяч девятому, а сам ложится в положение упор лежа.

Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание.

«На одной ноге»

В большой круг, начерченный на земле, входят участники поединка. Каждый из них становится в исходное положение: правую руку, согнутую в локте, прижимает к туловищу, а левую ногу подгибает и берется за нее левой рукой, обхватив щиколотку.

Раздается сигнал – и противники, подпрыгивая и толкая плечом в плечо, пытаются вытеснить друг друга за линию окружности. Победенным считается тот игрок, который выйдет из круга или, находясь в кругу, опустит на землю левую ногу.

«Быстрой перетяни»

Два стула ставятся спинками друг к другу на расстоянии 1-1,5 м. На полу под ними в одну линию кладется скакалка так, чтобы ее концы были у передних ножек стула. Двое садятся на стулья спиной друг к другу и поднимают руки вверх. По сигналу они наклоняются вперед и хватают скакалку за конец. Кто успеет схватить первым – победитель.

“Братец Кролик, братец Лис”.

Место проведения: малый зал или любая площадка.

Описание игры: все участники игры строятся в одну шеренгу. Учитель идет вдоль шеренги за спинами учеников и задевает одного из них – это “лиса”. Затем все участники (“кролики”) расходятся по залу и говорят такие слова: “Если миску уронить - разобьется миска, если близко лисий хвост – значит близко Лиска.”

После этих слов “лиса” громко кричит “Здесь я!”, при этом одновременно подпрыгивает вверх и поднимает руки, после чего ловит “кроликов”. Тот, кого “лиса” поймала, уходит в “лисий дом”.

После остановки игры все ее участники снова строятся в шеренгу, и выбирается новая “лиса”. Игра продолжается.

Примечание:

при выборе “лисы” учащиеся стоят с закрытыми глазами и сложив руки “лодочкой” за спиной.

Кого учитель задевает за руки – тот “лиса”;

если ребенок не хочет быть водящим, он кладет руки на живот;

если во время первого периода игры участник был пойман, то в следующем периоде он не может быть “лисой” (при выборе “лисы” он кладет руки на живот);

по мере усвоения игры учитель должен объяснить, что “лиса” не только быстрая, но и хитрая, поэтому она должна обмануть “кроликов” – не выдать себя раньше времени и выбрать в зале такое место, где больше всего участников игры (чтобы можно было сразу кого-то из них задеть);

если “лиса” не крикнула “Здесь я!”, или не подняла руки (т.е. ее не было видно и слышно) – игра прекращается и выбирается новая “лиса”;

оценка ставится самой быстрой “лисе” – она хорошо поохотилась; самой “хитрой лисе” – за хитрость; “кроликам”, которые не попались за все время игры или попались, но перед этим очень долго и ловко уворачивались от “лисы”.

“Быстроногие олени”

Место проведения: спортивная площадка или большой зал.

Описание игры: учитель выбирает четырех водящих – это “волки”, остальные участники “быстроногие олени”. “Волки” делятся на две группы: два “волка” – “загонщики”, другие двое находятся в “засаде”. По сигналу учителя “олени” убегают от “волков” на другую сторону площадки.

“Волки-загонщики” ловят “оленей” по всей площадке, а “волки в засаде” – только на средней линии зала. После каждой перебежки подсчитывается количество пойманных “оленей”, после чего они могут снова занять место на площадке. Игра продолжается.

Примечание: количество перебежек и “волков” зависит от размеров площадки и от количества участников игры;

пойманные “олени” могут выбывать из игры и находиться в специально отведенном месте. В игру они встают тогда, когда выбирается новая группа “волков”;

“волки” выбираются из тех участников, которые не были осалены;

оценка ставится лучшей группе “волков” и тем “оленям”, которые не были пойманы за все время игры.

“Вышибалы в квадрате”

Место проведения: спортивный зал, любая расчерченная площадка.

Описание: участники игры делятся на две команды, одна из которых будет находиться в квадрате 10 x 10 м, а другая за её пределами. По сигналу участники внешней команды начинают выбивать мячом своих соперников.

Примечания: игрок, которого выбили, садиться на скамейку.

Варианты:

Выигрывает команда, которая выбьет всех противников за более короткое время.

Выигрывает команда, выбившая большее количество игроков за определённое время.

“Жонглёры”

Место проведения: спортивный зал или любая площадка.

Описание: участники с маленькими мячами в руках располагаются по всему залу. По команде учителя дети выполняют подбрасывание и ловлю мяча: одной рукой, двумя, перебрасывая с руки на руку и т.п. Выигрывает тот участник (участники), который дольше всех останется на площадке.

Примечания: игрок, уронивший мяч, садиться на скамейку либо уходит “за кулисы” (специально отведённая для этого часть зала), и там продолжает выполнять упражнения с мячом.

“Команда быстроногих”.

Место проведения: спортивный зал.

Описание игры: две команды располагаются на волейбольной площадке, каждая на своей стороне. Участники строятся в колонну или шеренгу. На каждой стороне площадки находятся стойки, по одной или по две в каждой из зон волейбольной площадки, общее количество стоек соответствует количеству игроков в команде. Каждый участник команды знает, в какую зону он должен переместиться по сигналу. Участник должен добежать до стойки и вернуться обратно. Выигрывает команда, которая первой в полном составе построилась на линии старта. Линию старта, так же и расположение команды на ней, можно изменять. Возможно, также, выполнение определённых упражнений участниками около стойки. Кроме того, на каждом этапе игры игроки меняются зонами.

“Мышки-завитушки”.

Место проведения: спортивный зал или любая площадка.

Описание: участники делятся на две команды, каждая из которых образует круг. Обязательное условие игры-участники крепко держатся за руки и не расцепляются до момента окончания игры. Обе команды находятся на средней линии. Учитель или специально выбранный водящий говорят следующие слова: “ушки, сушки, плюшки, мышки, завитушки”. На каждое из этих слов участники команды должны “закручиваться”, пролезая под руками друг друга. В результате получится круг - “завитушка”. Затем водящий начинает вести счёт, а команды делают по одному шагу под счёт в сторону стены либо каких-нибудь ориентиров. Выигрывает команда, первая достигшая цели.

Примечания: счёт ведётся медленно, для того чтобы каждый из участников успевал сделать шаг ориентиром может быть освобождённый от урока ученик (или двое учеников), которые стоят с вытянутыми руками. Как только он коснётся кого-либо из приближающейся команды - то поднимает руки вверх, т.е. эта команда побеждает.

“Охота на лис”

Место проведения: игра проводится около школы или на любой ограниченной площадке.

Описание игры: все участники делятся на 2 команды, после чего проводится жеребьевка. Одна из команд становится “охотниками”, другая – “лисами”. По сигналу учителя “лисы” убегают и прячутся на местности. Через 30-40 секунд за ними вслед убегают “охотники”. Задача “охотников” - догнать или найти “лису”, осалить ее и привести за руку к “охотничьему домику”. Игра заканчивается, когда “охотники” переловят всех “лис”.

Примечание: участники команды “лис” надевают нагрудные номера;

“охотники” находятся в так называемом “охотничьем домике” и обязательно стоят спиной к “лисам”;

стартовая линия для команды “лис” находится в 5-10 метрах от “охотничьего домика”;

“лисам” запрещается: заходить за ограничительные линии (забор и т.п.), залезать на деревья, прятаться в здании школы и отказываться идти с “охотниками”, если тот его осалил. Во всех этих случаях игрок – “лиса” наказывается штрафными очками и считается пойманным;

“охотникам” запрещается драться с “лисой”, если та не хочет идти. В этом случае нужно добежать до линии старта и назвать номер “лисы”, нарушившей правила;

если “охотник” осалил “лису”, то ему нужно взять ее за руку и довести до “охотничьего домика”.

Можно также передать “лису” другому “охотнику”, а самому бежать дальше “охотиться”. Таким же образом можно передать номер “лисы”, нарушившей правила;

побеждает та команда, которая, будучи командой “охотников” поймала всех “лис” за меньшее время;

штрафные очки переводятся в секунды и вычитаются из времени, затраченного на поимку “лис” противоположной командой.

“Охотники, волки и ёлки”.

Место проведения: спортивный зал или любая площадка.

Описание игры: выбирается один или несколько водящих, (в зависимости от величины площадки и количества участников), которые располагаются в углу зала или с краю площадки - это охотники. Остальные участники – волки. По сигналу охотники выбегают из своего убежища и стараются осалить волков (мячом или рукой). Пойманный волк не выходит из игры, а “трансформируется” в ёлку – останавливается на месте и поднимает руки как ветви. Рядом стоящие ёлки могут перемещаться друг к другу, братья за руки и образовывать лес. Те волки, которых ещё не осалили, могут прятаться за ёлками или за лесом, но и в этом случае их можно осаливать. Выигрывает волк или несколько волков, осаленные последними (они и становятся охотниками).

“Рыжий кот”

Место проведения: спортивный зал или площадка.

Описание игры: учитель выбирает одного водящего – это “Рыжий кот”. Он становится в центре зала, а остальные участники игры (“мыши”) располагаются вокруг “кота” и берутся за руки. Затем “кот” приседает и закрывает глаза ладонями, как будто он спит. “Мыши” обращаются к “коту” с такими словами:

“Лежебока рыжий кот отлежал себе живот.

Есть хочется, да лень ворочаться.

Вот и ждёт рыжий кот – может мышка подползёт!”.

После этих слов “мыши” разбегаются, а “кот” их ловит. Пойманные “мыши” садятся на скамейку и “горюют”, так как “кот” их съел. Игра продолжается 10-20 секунд, после чего “кот” выбирает нового “кота” из непоиманных “мышей! Затем “съеденные мыши” вновь входят в игру, и она продолжается. Игра проводится 3-5 раз.

Примечание:

“кот” закрывает глаза руками для того, чтобы он не смотрел заранее на “мышь”, которую собирается поймать. Но “коту” разрешается разводить пальцы рук и исподтишка подглядывать за “мышами”;

можно выбрать двух “котов” и даже трех, если игра проводится в большом зале (в этом случае они располагаются спиной друг к другу);

по мере усвоения игры действия “мышей” усложняются – они могут ходить по кругу (на пятках, на носках и т.п.) или выполнять в кругу какие-либо упражнения на внимание;

оценка ставится тому “коту”, который наловил много “мышей”, или “коту”, который очень быстро выбежал и сразу поймал несколько “мышей”; или “мышам”, которые не были пойманы за все время игры

“Хоровод”

Место проведения: спортивный зал или любая площадка.

Описание: все участники делятся на группы, в каждой из которых должны быть и мальчики, и девочки. Группа берётся за руки и образует хоровод, стараясь при этом запомнить друг друга. Затем участники расходятся на противоположные края зала (отдельно: мальчики и девочки) и строятся в шеренгу. Далее все выполняют по команде учителя повороты либо какие-то другие упражнения, возможно с закрытыми глазами. По команде “Хоровод” участники должны соединиться в свои группы. Выигрывает та команда, которая делает это быстрее других.

Примечания: место построения участников “Хоровода” желательно отметить фишками.

Ловля «лягушек»

Цель: развитие ловкости, быстроты, внимания, силы. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с опорными прыжками.

Организация: На дистанции 10-12 м отмечают стартовую и финишную линии. В 1,5 м перед стартовой линией размечают вторую такую же. Класс делится на 2 команды, одна из которых становится за стартовой линией и принимает упор присев с опорой на руки, выставленные немного вперед. В 1,5 м перед ними такое же положение принимают игроки другой команды.

Проведение: По сигналу все участники игры начинают прыжки вперед «лягушкой», отталкиваясь руками и ногами. Задача задних игроков – догнать и осалить игроков передней команды, пока те не достигли финишной линии. Затем обе команды возвращаются на старт и меняются местами.

Выигрывает команда, поймавшая большее количество «лягушек».

Прыжки на одной ноге

Цель: развитие силы, ловкости, прыгучести. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

Организация: класс делится на 2 команды, выстраивающиеся в колонну по одному за общей стартовой линией.

Проведение: По сигналу направляющие игроки колонн, стоя на одной ноге, выполняют ее пять прыжков подряд, как можно дальше вперед, и останавливаются. Вторые номера начинают выполнение этого задания с места остановки предыдущего прыгуна своей команды и т.д. Победитель определяется по общей длине прыжков всех игроков команды.

Перепрыгни «ручей»

Цель: развитие быстроты, прыгучести, расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

Организация: класс делится на две команды, строящиеся в колонну по одному за стартовой линией. Через 8 м от старта двумя параллельными линиями обозначается условный ручей двухметровой ширины, а еще через 8 м перед каждой колонной ставится поворотная стойка.

Проведение: По сигналу направляющие игроки колонн бегут к поворотной стойке, с разбега перепрыгивают через ручей, огибают стойку и возвращаются обратно, преодолевая ручей тем же способом, и передают эстафету следующему игроку. За каждое не преодоление ручья команде добавляются 2 штрафные секунды. Выигрывает команда, закончившая эстафету за наименьшее время.

«Увернись от мяча»

Цель: развитие быстроты и ловкости, оперативного мышления. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий с метаниями мяча в цель.

Организация: участники игры расходятся по площадке, в центре которой располагается водящий с теннисным мячом в руках.

Проведение: По сигналу игроки произвольно передвигаются по площадке, увертываясь от мяча, метаемого в них водящим. Участник, в которого попали мячом, поступает в группу поддержки водящего и вместе с ним осаливают остальных игроков с использованием вспомогательных передач мяча. В результате число осаленных игроков увеличивается. Победителем объявляется последний, оставшийся неосаленным игрок, признаваемый самым быстрым и ловким.

Длинные прыжки с мячом «пингвин»

Цель: развитие быстроты и ловкости, прыгучести, расчетливости. Используется в качестве подводящего упражнения для учебных заданий по прыжкам в длину.

Организация: класс делится на 2 команды, которые выстраиваются колоннами за стартовой линией. В 15 м ставится поворотная стойка. Направляющие игроки берут по баскетбольному мячу и зажимают его между ног.

Проведение: По сигналу направляющие игроки колонн длинными прыжками с мячом, зажатым между колен, устремляются к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Игрок, потерявший мяч, должен его подобрать, вернуться на место потери и оттуда продолжать движение. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

