МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Департамент по образованию администрации города Тобольска

МАОУ СОШ №2

«РАССМОТРЕНО»
На Педагогическом совете
От 28.03.2022

«УТВЕРЖДЕНО»
Приказом от 30.03.2022 № 127

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Кугаевская Виктория Ивановна
учитель физической культуры

Тобольск, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты

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

познавательные УУД:

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

— понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

коммуникативные УУД:

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

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

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

регулятивные УУД:

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

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

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

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

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

— демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

— измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

— выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

— выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

— передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

— организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЕТОМ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ *(ОПИСАНЫ В « ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТАХ»)*

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. **Знания о физической культуре**								
1.1.	**История подвижных игр и соревнований у древних народов**	0.25	0	0.25	1ч	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	**Зарождение Олимпийских игр**	0.25	0	0.25	1ч	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0.5						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Физическое развитие**	0.5	0	0.25	1ч	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.2.	**Физические качества**	0.25	0	0.25	1ч	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.3.	**Сила как физическое качество**	0.25	0	0.25	1ч	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);; составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

2.4.	**Быстрота как физическое качество**	0.25	0	0.25	1ч	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.5.	**Выносливость как физическое качество**	0.25	0	0.25	1ч	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);; наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.6.	**Гибкость как физическое качество**	0.25	0	0.25	1ч	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.7.	**Развитие координации движений**	0.25	0	0.25	1ч	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

2.8.	**Дневник наблюдений по физической культуре**	0.5	0	0.25	1ч	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2.5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**								
3.1.	**Закаливание организма**	0.5	0	0.5	1ч	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.2.	**Утренняя зарядка**	0.5	0	0.5	1ч	наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.3.	**Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки**	0.5	0	0.5	1ч	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1.5						
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики**	0.5		0,5	2ч	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды**	2.5	0	2,5	2ч	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка**	1	0	1	2ч	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой**	2	0	2	2ч	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом**	4	0	4	2ч	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения**	4	0	4	2ч	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	3ч	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	0	5	3ч	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3	3ч	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	3	3ч	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.11.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой**	0.25	0	0,25	1ч	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.12.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень**	0.75	0	0,75	1ч	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.13.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения**	3	0	3	1ч	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.14.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега**	3	0	3	1ч	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.15.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке**	2	0	2	4ч	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.16.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения**	3	0	3	4ч	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.17.	*Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры**	14	0	14	1,2,3ч	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		52						
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**								

5.1.	**Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО**	11.5	0	11.5	3,4ч	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		11.5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Физическое развитие	1	0	1	02.09	Практическая работа
2.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную цель.	1	0	1	05.09	Практическая работа
3.	Сложно координационные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметкам, толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	1	0	1	09.09	Практическая работа
4.	Сложно координационные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях	1	0	1	12.09	Практическая работа
5.	Сложно координационные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами и касанием рукой подвешенного предмета, толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением	1	0	1	16.09	Практическая работа

6.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке: равномерной ходьбой, с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1	0	1	19.09	Практическая работа
7.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с перешагиванием через предметы, с набивным мячом в руках, в полу приседе и приседе	1	0	1	23.09	Практическая работа
8.	Физические качества. Сила, быстрота, выносливость как физические качества.	1	0	1	26.09	Практическая работа
9.	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1	30.09	Практическая работа
10.	Ловля и передача меча на месте. Подвижная игра "Играй, играй, мяч не теряй"	1	0	1	03.10	Практическая работа
11.	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра "Мяч соседу"	1	0	1	07.10	Практическая работа
12.	Ведение мяча на месте.	1	0	1	10.10	Практическая работа
13.	Ведение мяча в движении.	1	0	1	14.10	Практическая работа
14.	Броски мяча в цель. Подвижная игра "Мяч в корзину"	1	0	1	17.10	Практическая работа
15.	Подвижные игры "Мяч водящему", "Передал, садись"	1	0	1	21.10	Практическая работа
16.	Подвижная игра "Салки баскетболистов"	1	0	1	24.10	Практическая работа

17.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Расчёт по номерам. Перестроение на месте из одной шеренги в две, из двух шеренг в одну	1	0	1	28.10	Практическая работа
18.	Повороты направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу. Повороты при движении в колонне по одному.	1	0	1	07.11	Практическая работа
19.	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью.	1	0	1	11.11	Практическая работа
20.	Гимнастическая разминка.	1	0	1	14.11	Практическая работа
21.	Вращение скакалки, сложенной в двое, поочерёдно правой и левой рукой с правого и левого бока и перед собой.	1	0	1	18.11	Практическая работа
22.	Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте в полной координации.	1	0	1	21.11	Практическая работа
23.	Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками. Перебрасывание мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом.	1	0	1	25.11	Практическая работа
24.	Повороты и наклоны в стороны с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Приседание с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления.	1	0	1	28.11	Практическая работа

25.	Поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Составление комплекса из 6-7 освоенных упражнений с мячом.	1	0	1	02.12	Практическая работа
26.	Составление комплекса из 6-7 освоенных упражнений с мячом и демонстрация его выполнение.	1	0	1	05.12	Практическая работа
27.	Движения хороводного шага по фазам и в полной координации под музыкальное сопровождение.	1	0	1	09.12	Практическая работа
28.	Движения танца галопа (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием)	1	0	1	12.12	Практическая работа
29.	Шаг галопом в сторону по фазам движения и в полной координации.	1	0	1	16.12	Практическая работа
30.	Галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	1	0	1	19.12	Практическая работа
31.	Удар по неподвижному мячу и катящемуся мячу. Подвижная игра "Мяч в стенку"	1	0	1	23.12	Практическая работа
32.	Остановка мяча. Подвижная игра "Передача мяча капитану"	1	0	1	26.12	Практическая работа
33.	Ведение мяча. Подвижная игра "Футбольный слалом"	1	0	1	30.12	Практическая работа
34.	Подвижная игра "Футбольные салки"	1	0	1	13.01	Практическая работа
35.	Подвижная игра на развитие равновесия "С кочки на кочку"	1	0	1	16.01	Практическая работа
36.	Подвижная игра на развитие равновесия "Не урони хрустальный шар"	1	0	1	20.01	Практическая работа

37.	Подвижная игра на развитие равновесия "Танцы с платочками"	1	0	1	23.01	Практическая работа
38.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	27.01	Практическая работа
39.	Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом	1	0	1	30.01	Практическая работа
40.	Разучивание передвижение двухшажным попеременным ходом по фазам движения.	1	0	1	03.02	Практическая работа
41.	Разучивание передвижение двухшажным попеременным ходом в полной координации.	1	0	1	06.02	Практическая работа
42.	Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью 1,5 км	1	0	1	10.02	Практическая работа
43.	Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью до 2 км	1	0	1	13.02	Практическая работа
44.	Спуск с пологого склона. Имитационные упражнения подъёма лесенкой.	1	0	1	17.02	Практическая работа
45.	Подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне по фазам движения.	1	0	1	20.02	Практическая работа
46.	Подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне в полной координации.	1	0	1	24.02	Практическая работа
47.	Техника торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью.	1	0	1	27.02	Практическая работа

48.	Падение на бок стоя на месте , при передвижении по лыжной трассе.	1	0	1	03.03	Практическая работа
49.	Торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.	1	0	1	06.03	Практическая работа
50.	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	10.03	Практическая работа
51.	Закаливание организма. Что такое ГТО.	1	0	1	13.03	Практическая работа
52.	Правила соревнований по комплексу ГТО	1	0	1	17.03	Практическая работа
53.	Совершенствование техники тестовых упражнений.	1	0	1	20.03	Практическая работа
54.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы	1	0	1	03.04	Практическая работа
55.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие выносливости	1	0	1	07.04	Практическая работа
56.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие равновесия	1	0	1	10.04	Практическая работа
57.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие координации	1	0	1	14.04	Практическая работа
58.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие быстроты	1	0	1	17.04	Практическая работа
59.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие гибкости	1	0	1	21.04	Практическая работа

60.	Упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	24.04	Практическая работа
61.	Выполнение тестовых упражнений (обязательные испытания)	1	0	1	28.04	Практическая работа
62.	Выполнение тестовых упражнений (испытания по выбору)	1	0	1	05.05	Практическая работа
63.	Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. Приземление.	1	0	1	08.05	Практическая работа
64.	Напрыгивание на горку матов с прямого разбега.	1	0	1	12.05	Практическая работа
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	1	0	1	15.05	Практическая работа
66.	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	1	19.05	Практическая работа
67.	Бег с ускорениями из разных исходных положений.	1	0	1	22.05	Практическая работа
68.	Бег с преодолением препятствий	1	0	1	26.05	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа начального общего образования предмета «Физическая культура»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://fgosreestr.ru/
http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050028
http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050027
https://edsoo.ru/
https://resh.edu.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейки гимнастические.
3. Комплект навесного оборудования (мишени, перекладины)
4. Маты гимнастические.
5. Мячи набивные.
6. Мячи массажные.
7. Мячи-хопы
8. Скакалки гимнастические.
9. Палки гимнастические.
10. Обручи гимнастические.
11. Рулетка измерительная.
12. Щиты с баскетбольными кольцами
13. Большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные)
14. Стойки баскетбольные.
15. Сетка баскетбольная
16. Мячи средние резиновые.
17. Мячи малые.
18. Секундомер.
19. Мост гимнастический подкидной.
20. Коврики гимнастические.
21. Степ-скамьи.
22. Аптечка медицинская