

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию администрации Омского муниципального района Омской области

МБОУ "Петровская СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом школы

Директор школы

_____ Сивирина Т.В

Протокол №5

от "30" мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Даныо Е.Н

Протокол №4

от "29" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Сивирина Т.В

Приказ №174

от "02" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1876006)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Казека Анна Владимировна
учитель физической культуры

Петровка 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 физкультурминуток 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 3 часа в неделю, суммарно 102 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

№ 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	1	0	0	01.09.2022	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	02.09.2022	готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1	1	0	06.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физические качества	1	0	0	08.09.2022	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0	09.09.2022	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);; 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	1	0	0	13.09.2022	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	15.09.2022	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);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	16.09.2022	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0	20.09.2022	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);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	22.09.2022	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		8						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	23.09.2022	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; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0	27.09.2022	наблюдают за образом 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);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	29.09.2022	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);	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	30.09.2022	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	5	0	0	04.10.2022 13.10.2022	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);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	6	0	0	14.10.2022 27.10.2022	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;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	28.10.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	0	08.11.2022 15.11.2022	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!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	0	17.11.2022 18.11.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	0	22.11.2022 25.11.2022	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);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	0	0	29.11.2022 02.12.2022	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; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	0	06.12.2022 09.12.2022	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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	13.12.2022	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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	0	0	15.12.2022 23.12.2022	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;	Устный опрос; Тестирование;	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0	10.01.2023 13.01.2023	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);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	5	0	0	17.01.2023 26.01.2023	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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	0	27.01.2023 10.02.2023	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;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	0	14.02.2023 16.02.2023	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).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	0	17.02.2023 28.02.2023	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0	02.03.2023 07.03.2023	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		59						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	30	9	1	09.03.2023 26.05.2023	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;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		30						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	3				

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	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	История Олимпийских игр	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
3.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	1	0	06.09.2022	Тестирование; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
4.	Физические качества. Физические качества как способность человека выполнять физические упражнения.	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
5.	Сила как физическое качество человека и анализ фактов проявления силы.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
6.	Быстрота как физическое качество. Техника бега на 30 метров	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
7.	Выносливость как физическое качество. Техника челночного бега.	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
8.	Гибкость как физическое качество. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;

9.	Развитие координации движений. Упражнения на развитие координации движений.	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
10.	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1	22.09.2022	Тестирование;
11.	Закаливание организма	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
12.	Утренняя зарядка. Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки.	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
13.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Режим дня.	1	0	1	29.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
14.	Организационно-методические указания. ИОТ 018-17	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;
15.	"Сложно координированные беговые упражнения»наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
16.	Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижная игра "Кот и Мыши"	1	0	0	06.10.2022	Устный опрос;
17.	Бег змейкой, с обеганием предметов. Подвижная игра "Воробьи вороны"	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос;
18.	Выполнение бега с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа).	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;

19.	Выполнение бега с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос;
20.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке». Наблюдение образцов техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируются и обсуждаются их трудные элементы.	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
21.	Разучивание передвижений: равномерной ходьбой, руки на поясе. Подвижная игра "Волшебные елочки"	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос;
22.	Разучивание передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук по гимнастической скамье.	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос;
23.	Разучивание передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.)	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
24.	Разучивание передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком.	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;

25.	Разучивание передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки по гимнастической скамье.	1	0	0	27.10.2022	Устный опрос;
26.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. ИОТ 079-17.	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос;
27.	Строевые упражнения и команды. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну.	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
28.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;
29.	Освоение расчёта по номерам, стоя в одной шеренге; разучивание перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос;
30.	Освоение передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». Подвижная игра "Салки"	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос;

31.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Подвижная игра "Бездомный заяц"	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос;
32.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед, назад. Подвижная игра "Салки"	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос;
33.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос;
34.	Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед	1	0	0	24.11.2022	Устный опрос;
35.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой. Игровые задания со скакалкой	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос;
36.	«Упражнения с гимнастическим мячом». Освоение подбрасывания и ловлю мяча одной рукой и двумя руками.	1	0	0	29.11.2022	Устный опрос;
37.	Освоение перебрасывания мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос;

38.	Освоение приседаний 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	1	0	0	02.12.2022	Устный опрос;
39.	«Танцевальные движения». Знакомства с хороводным шагом и танцем галоп.Разучивание движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации)	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос;
40.	Разучивание хороводного шага в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивание движения танца галоп (приставной шаг в сторону	1	0	0	08.12.2022	Устный опрос;
41.	Освоение галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос;
42.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.ИОТ 019-17. Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос;
43.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос;
44.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	0	16.12.2022	Устный опрос;

45.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;
46.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0	22.12.2022	Устный опрос;
47.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1	0	0	23.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
48.	Подъем "полуелочкой" и спуск под уклон на лыжах.	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
49.	Подъем на склон "елочкой"	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос;
50.	Передвижение на лыжах "змейкой"	1	0	0	13.01.2023	Устный опрос;
51.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	0	17.01.2023	Устный опрос;
52.	Торможение способом «плуг»	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос;
53.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	0	20.01.2023	Устный опрос;
54.	Торможение падением на лыжах с палками.	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос;
55.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений. Подвижная игра "Накаты".	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос;
56.	Подвижные игры. ИОТ 021-17. Подвижная игра "Хвостики".	1	0	0	27.01.2023	Устный опрос;
57.	Технические действия игры баскетбол, выделения трудных элементов и уточнение способов их выполнения. Подвижная игра "Вышибалы"	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос;

58.	Освоение технических действий игры баскетбол (работа в парах и группах).Подвижная игра "Ловишка"	1	0	0	02.02.2023	Устный опрос;
59.	Разучивание правил подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.	1	0	0	03.02.2023	Устный опрос;
60.	Освоение технических действий игры футбол, разучивание технических действия игры футбол (работа в парах и группах).	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос;
61.	Разучивание правил подвижных игр с элементами футбола и знакомства с особенностями выбора и подготовки мест их проведения	1	0	0	09.02.2023	Устный опрос;
62.	Разучивание правил подвижных игр и знакомства с выбором и подготовкой мест их проведения; подвижные игры на развитие равновесие.Подвижная игра "Ночная охота".	1	0	0	10.02.2023	Устный опрос;
63.	Броски мяча в неподвижную мишень» Освоение упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку).	1	0	0	14.02.2023	Устный опрос;

64.	Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	1	0	0	16.02.2023	Устный опрос;
65.	Сложно координированные прыжковые упражнения.Освоение технике прыжка толчком двумя ногами по разметке.	1	0	0	17.02.2023	Устный опрос;
66.	Сложно координационные прыжковые упражнения.Освоение технике прыжка толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос;
67.	«Сложно координированные прыжковые упражнения» .Освоение техники прыжка толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях.	1	0	0	23.02.2023	Устный опрос;
68.	«Сложно координированные прыжковые упражнения» .Освоение технике прыжка толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов.	1	0	0	24.02.2023	Устный опрос;

69.	«Сложно координированные прыжковые упражнения». Освоение технике прыжка толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос;
70.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника разбега и прыжка в высоту	1	0	0	02.03.2023	Устный опрос;
71.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	0	0	03.03.2023	Зачет;
72.	Прыжок в высоту спиной вперед	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос;
73.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО». Знакомства с правилами соревнований по комплексу ГТО. Обсуждение нормативных требований, наблюдение выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО.	1	0	0	09.03.2023	Устный опрос;
74.	Техника метания мешочка на дальность. Подвижная игра "Бросай далеко, собирай быстрее".	1	0	0	10.03.2023	Устный опрос;
75.	Тестирование метания мешочка на дальность	1	1	0	14.03.2023	Тестирование;
76.	Техника прыжка в длину с места	1	0	0	16.03.2023	Устный опрос;
77.	Тестирование прыжка в длину с места	1	1	0	17.03.2023	Устный опрос;
78.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек	1	1	0	21.03.2023	Тестирование;

79.	Техника подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	0	0	23.03.2023	Устный опрос;
80.	Тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1	1	0	24.03.2023	Тестирование;
81.	Тестирование виса на время.	1	1	0	28.03.2023	Тестирование;
82.	Преодоление полосы препятствий	1	0	0	30.03.2023	Устный опрос;
83.	Техника бега на дистанцию 30 м,с высокого старта.	1	0	0	31.03.2023	Устный опрос;
84.	Тестирование бега на дистанцию 30м.	1	1	0	11.04.2023	Тестирование;
85.	Техника челночного бега 3*10м.Подвижная игра "Охотники и утки"	1	0	0	13.04.2023	Устный опрос;
86.	Тестирование челночного бега 3*10м.	1	1	0	14.04.2023	Тестирование;
87.	Подвижные игры с мячом	1	0	0	18.04.2023	Устный опрос;
88.	Техника бега на 1000 м	1	0	0	20.04.2023	Устный опрос;
89.	Тестирования бега на 1000м(без учета времени)	1	1	0	21.04.2023	Зачет;
90.	Полоса препятствий	1	0	0	25.04.2023	Устный опрос;
91.	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа..Подвижная игра с мячом	1	0	0	27.04.2023	Устный опрос;
92.	Техника бега на 60 метров	1	0	0	28.04.2023	Устный опрос;
93.	Подвижные игры	1	0	0	02.05.2023	Устный опрос;
94.	Техника бега на 300 метров	1	0	0	04.05.2023	Устный опрос;
95.	Техника эстафетного бега	1	0	0	05.05.2023	Устный опрос;
96.	Развитие силы (с предметами и весом собственного тела);	1	0	0	09.05.2023	Устный опрос;

97.	Развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре)	1	0	0	11.05.2023	Устный опрос;
98.	Тестирование прыжков на скакалке количество раз.	1	1	0	12.05.2023	Тестирование;
99.	Подвижные игры	1	0	0	16.05.2023	Устный опрос;
100.	Техника бега на 500 метров.	1	0	0	18.05.2023	Устный опрос;
101.	Заполнение "Дневника здоровья" Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
102.	Подведение итогов учебного года	1	0	0	23.05.2023	Устный опрос; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	3		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

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

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,
<http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

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

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

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

[cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

