

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление по образованию и социальным вопросам администрации образования Ясногорский район Тульской области

МОУ "Ревякинская средняя школа"

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета

Протокол №1
от "31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

Истратова Ю.В. _____
Приказ №66/3
от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4530043)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Боброва Юлия Витальевна
учитель

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			02.09.2022	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Зачет;	
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1			05.09.2022	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);	Зачет;	
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1			06.09.2022	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);	Зачет;	
2.2.	Физические качества					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;	Зачет;	
2.3.	Сила как физическое качество	1			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);; 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;	Зачет;	

[illegible]

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1			20.09.2022	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);	Зачет;	
3.2.	Утренняя зарядка					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;	Зачет;	
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			23.09.2022	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);	Зачет;	
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	4			26.09.2022 03.10.2022	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;	Зачет;	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	4			04.10.2022 11.10.2022	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!»;	Зачет;	
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	4			14.10.2022 21.10.2022	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);	Зачет;	

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4			24.10.2022 08.11.2022	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно 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);	Зачет;	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4			11.11.2022 18.11.2022	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;; 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;	Зачет;	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4			21.11.2022 28.11.2022	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;	Зачет;	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4			29.11.2022 06.12.2022	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;	Зачет;	
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4			09.12.2022 16.12.2022	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;	Зачет;	
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4			19.12.2022 09.01.2023	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);	Зачет;	

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4			10.01.2023 17.01.2023	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;	Зачет;	
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4			20.01.2023 27.01.2023	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Зачет;	
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4			30.01.2023 06.02.2023	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).;	Зачет;	
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4			07.02.2023 14.02.2023	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.;	Зачет;	
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4			17.02.2023 24.02.2023	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;	Зачет;	
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4			27.02.2023 06.03.2023	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;	Зачет;	
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4			07.03.2023 14.03.2023	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);	Зачет;	

4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4			17.03.2023 24.03.2023	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;	Зачет;	
Итого по разделу		68						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24				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;	Зачет;	
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

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			02.09.2022	Зачет;
2.	Зарождение Олимпийских игр	1			05.09.2022	Зачет;
3.	Контрольный зачёт.	1			06.09.2022	Зачет;
4.	Физическое развитие. Физические качества. Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега	1	1		09.09.2022	Зачет;
5.	Контрольный зачёт.	1			12.09.2022	Зачет;
6.	Сила как физическое качество	1			13.09.2022	Зачет;
7.	Быстрота как физическое качество. Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега	1	1		16.09.2022	Зачет;
8.	Контрольный зачёт.	1			19.09.2022	Зачет;
9.	Выносливость как физическое качество. Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	1	1		20.09.2022	Зачет;
10.	Гибкость как физическое качество	1			23.09.2022	Зачет;
11.	Контрольный зачёт.	1			26.09.2022	Зачет;
12.	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.	1			27.09.2022	Зачет;
13.	Контрольный зачёт.	1			30.09.2022	Зачет;
14.	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Развитие силовой выносливости. Кроссовая подготовка	1	1		03.10.2022	Зачет;

15.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			04.10.2022	Зачет;
16.	Контрольный зачёт.	1			07.10.2022	Зачет;
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Упражнения и прыжки со скакалкой.	1	1		10.10.2022	Зачет;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			11.10.2022	Зачет;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			14.10.2022	Зачет;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			17.10.2022	Зачет;
21.	Контрольный зачёт.	1			18.10.2022	Зачет;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	1		21.10.2022	Зачет;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1			24.10.2022	Зачет;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1			25.10.2022	Зачет;

25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1			07.11.2022	Зачет;
26.	Контрольный зачёт.	1			08.11.2022	Зачет;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1			11.11.2022	Зачет;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1			14.11.2022	Зачет;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1			15.11.2022	Зачет;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1			18.11.2022	Зачет;
31.	Контрольный зачёт.	1			21.11.2022	Зачет;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1			22.11.2022	Зачет;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1			25.11.2022	Зачет;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1			28.11.2022	Зачет;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1			29.11.2022	Зачет;
36.	Контрольный зачёт.	1			02.12.2022	Зачет;

37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1			05.12.2022	Зачет;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1			06.12.2022	Зачет;
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1			09.12.2022	Зачет;
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1			12.12.2022	Зачет;
41.	Контрольный зачёт.	1			13.12.2022	Зачет;
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1			16.12.2022	Зачет;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1			19.12.2022	Зачет;
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1			20.12.2022	Зачет;
45.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1			23.12.2022	Зачет;
46.	Контрольный зачёт.	1			09.01.2023	Зачет;
47.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			10.01.2023	Зачет;

48.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			13.01.2023	Зачет;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			16.01.2023	Зачет;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			17.01.2023	Зачет;
51.	Контрольный зачёт.	1			20.01.2023	Зачет;
52.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			23.01.2023	Зачет;
53.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			24.01.2023	Зачет;
54.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			27.01.2023	Зачет;
55.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			30.01.2023	Зачет;
56.	Контрольный зачёт.	1			31.01.2023	Зачет;
57.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1			03.02.2023	Зачет;
58.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1			06.02.2023	Зачет;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1			07.02.2023	Зачет;

60.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1			10.02.2023	Зачет;
61.	Контрольный зачёт.	1			13.02.2023	Зачет;
62.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1			14.02.2023	Зачет;
63.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1			17.02.2023	Зачет;
64.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1			20.02.2023	Зачет;
65.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1			21.02.2023	Зачет;
66.	Контрольный зачёт.	1			27.02.2023	Зачет;
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			28.02.2023	Зачет;
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег по прямой 20-40 м. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе.	1			03.03.2023	Зачет;
69.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры.	1			06.03.2023	Зачет;

70.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижные игры «Чай, чай-выручай!».	1	1		07.03.2023	Зачет;
71.	Контрольный зачёт	1			10.03.2023	Зачет;
72.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1			13.03.2023	Зачет;
73.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1			14.03.2023	Зачет;
74.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень. Разминка. ОРУ в п/и. Прыжок в длину с места – контрольное упражнение.. Подвижные игры.	1	1		17.03.2023	Зачет;
75.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1			20.03.2023	Зачет;
76.	Контрольный зачёт	1			21.03.2023	Зачет;
77.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1			24.03.2023	Зачет;
78.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1			03.04.2023	Зачет;
79.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1			04.04.2023	Зачет;

80.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1			07.04.2023	Зачет;
81.	Контрольный зачёт	1			10.04.2023	Зачет;
82.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1			11.04.2023	Зачет;
83.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1			14.04.2023	Зачет;
84.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1			17.04.2023	Зачет;
85.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1			18.04.2023	Зачет;
86.	Контрольный зачёт	1			21.04.2023	Зачет;
87.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			24.04.2023	Зачет;
88.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			25.04.2023	Зачет;
89.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			28.04.2023	Зачет;
90.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			05.05.2023	Зачет;
91.	Контрольный зачёт	1			12.05.2023	Зачет;

92.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1			15.05.2023	Зачет;
93.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1			16.05.2023	Зачет;
94.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения. Разминочный бег. ОРУ, спец., упр., Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча на дальность Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы. Двухсторонняя игра в футбол. Метание мяча. «Кто дальше бросит». ПИ на внимание.	1	1		19.05.2023	Зачет;
95.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1			22.05.2023	Зачет;
96.	Контрольный зачёт	1			23.05.2023	Зачет;
97.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры. Разминочный бег. ОРУ без предметов. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Быстро встать в строй». Эстафеты с баскетбольным мячом.	1			26.05.2023	Зачет;
98.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры. Разминочный бег. ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	1			29.05.2023	Зачет;

99.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры.Совершенствование технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр. . Удар ногой с 2-3 шагов по неподвижному мячу в ворота шириной 1,5м (расстояние в м)., Двухсторонняя игра в футб	1			30.05.2023	Зачет;
100.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры.Разминочный бег .ОРУ без предметов. Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом .Подвижная игра	1				Зачет;
101.	Контрольный зачёт.Разминочный бег. ОРУ без предметовХодьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. П/и с мячами	1				Зачет;
102.	Итоговый контрольный зачёт	1	1			Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура 1-4 классы - Лях В.И.;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации Физическая культура 1-4 классы - Лях В.И.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

учебник

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

