

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет образования администрации муниципального образования Плавский район

МБОУ МО Плавский район "ЦО № 1"

РАССМОТРЕНО
заседании МО

_____ Сусленкова М.В.

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

_____ Тумакова С.И.

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Степочкин О.С.

Приказ №125

от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2794248)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Астахова Татьяна Валериевна
учитель начальных классов

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, закалывающих 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 поочередно 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/subject/9/2/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	05.09.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1	0	1	07.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2.	Физические качества	1	0	1	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/subject/9/2/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	14.09.2022	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0.5	15.09.2022	разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5	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);; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.7.	Развитие координации движений	0.5	0	0.5	19.09.2022	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);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5	20.09.2022	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);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		6						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	21.09.2022	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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0.5	22.09.2022	записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0.5	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);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	4	0	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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и команды	4	0	4	05.10.2022 12.10.2022	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);; 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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастическая разминка	4	0	4	13.10.2022 20.10.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	4	24.10.2022 10.11.2022	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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	1	3	14.11.2022 21.11.2022	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	4	23.11.2022 30.11.2022	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	4	01.12.2022 08.12.2022	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; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	1	3	12.12.2022 19.12.2022	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);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4	21.12.2022 28.12.2022	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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1	3	11.01.2023 18.01.2023	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);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	4	19.01.2023 26.01.2023	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	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).;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	4	08.02.2023 15.02.2023	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	1	3	16.02.2023 23.02.2023	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	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.);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	4	09.03.2023 16.03.2023	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°);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	0	4	20.03.2023 05.04.2023	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);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
Итого по разделу		68							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	6	18	06.04.2023 29.05.2023	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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
Итого по разделу		24							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	90					

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		Устный опрос;
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Практическая работа;
4.	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки».	1	1	0		Практическая работа;
5.	Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, 60 м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
8.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2x2м) с расстояния 4-5 м	1	0	1		Практическая работа;

9.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м. броски набивного мяча.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
12.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1		Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1		Практическая работа;
14.	Физическое развитие. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	1		Практическая работа;
15.	Физические качества. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1		Практическая работа;
16.	Сила как физическое качество. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1		Практическая работа;
17.	Быстрота как физическое качество	1	0	1		Практическая работа;

18.	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1	0	1		Практическая работа;
19.	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Практическая работа;
20.	Закаливание организма. Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	1		Практическая работа;
21.	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	1		Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Размыкание и смыкание приставными шагами. Подводящие акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев.	1	0	1		Практическая работа;

25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1		Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1		Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1		Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1		Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		Практическая работа;

34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	1		Практическая работа;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	1		Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Игровые задания со скакалкой	1	0	1		Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	1	0		Зачет; Практическая работа;
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1		Практическая работа;

40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Освоение навыков отбивов мяча	1	0	1		Практическая работа;
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом	1	0	1		Практическая работа;
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	1		Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1		Практическая работа;
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов современного танца	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1		Практическая работа;

48.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1		Практическая работа;
49.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	1	0		Зачет; Практическая работа;
50.	Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Практическая работа;
51.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах палками	1	0	1		Практическая работа;
52.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1		Практическая работа;
53.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Практическая работа;
54.	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1		Практическая работа;
56.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1		Практическая работа;
57.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1		Практическая работа;
58.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Практическая работа;
59.	Торможение способом «плуг»	1	0	1		Практическая работа;
60.	Отработка навыков торможения способом «плуг»	1	0	1		Практическая работа;

61.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок, торможение «плугом»	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
62.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Волки в рву», «Бездомный заяц»	1	0	1		
63.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1		Практическая работа;
64.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка»	1	0	1		Практическая работа;
65.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши»	1	0	1		Практическая работа;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
67.	Бег на 30 м (с)	1	0	1		Практическая работа;
68.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1		Практическая работа;
69.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1		Практическая работа;
70.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
71.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
72.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
73.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1		Практическая работа;

74.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Практическая работа;
75.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1		Практическая работа;
76.	Бег на 30 м (с)	1	0	1		Практическая работа;
77.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
78.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	0	1		Практическая работа;
79.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
80.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
81.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
82.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
83.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
84.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
85.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1		Практическая работа;
86.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;

87.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Практическая работа;
88.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
89.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
90.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
92.	Прыжки через скакалку вперёд, назад. Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1		Практическая работа;
93.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
94.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
95.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
96.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
97.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
98.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;

99.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
100.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
101.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
102.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	90		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ

КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов образовательных организаций)

МОСКВА

2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

