

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Администрация муниципального образования "Нестеровский муниципальный округ
Калининградской области"



МАОУ Илюшинская СОШ

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете

_____ Ажгирей Р.А.

Протокол №8

от "30" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

_____ Ажгирей Р.А.

Приказ №69/2

от "30" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2200424)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Воропаева Надежда Владимировна
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, 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;	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	02.09.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Устный опрос;	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0	06.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Устный опрос;	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
2.2.	Физические качества	0.5	0	0	07.09.2022	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Исходное тестирование;	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0	08.09.2022	разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;	Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	09.09.2022	разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);;	Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury

2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	13.09.2022	разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);	Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	15.09.2022	разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);	Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0	16.09.2022	разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);	Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0	19.09.2022	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;	Самооценка;	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
Итого по разделу		6						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0	21.09.2022	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Устный опрос;	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0	20.09.2022	разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);	Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0	22.09.2022	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;	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
Итого по разделу		2						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	23.09.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;	Устный опрос;	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	7	5	0	27.09.2022 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;;	Контрольные нормативы и испытания;	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	4	0	0	13.10.2022 20.10.2022	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);	Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	0	21.10.2022 28.10.2022	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Зачет; Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	0	08.11.2022 15.11.2022	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;	Зачет; Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	0	17.11.2022 24.11.2022	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	0	0	0				

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	0	0	0				
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	0	0	0				
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	0	0	0				
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	25.11.2022	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски мяча в неподвижную мишень	6	0	0	29.11.2022 09.12.2022	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; Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0	13.12.2022 20.12.2022	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения.;	Зачет; Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в высоту с прямого разбега	8	0	0	22.12.2022 20.01.2023	обучаются технике приземления при прыгивании 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; Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	8	0	0	24.01.2023 09.02.2023	разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на пояс.;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком.;;	Зачет; Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
4.16.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные беговые упражнения	6	0	0	10.02.2023 28.02.2023	выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°).;; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Зачет; Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury

4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	11	0	0	02.03.2023 24.03.2023	организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;;	Физические упражнения (тесты);	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
Итого по разделу		68						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	5	0	04.04.2023 30.05.2023	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;	Физические упражнения (тесты); Контрольные нормативы и испытания;	http://www.fizkult-ura.ru/ https://1sept.ru/ https://spo.1sept.ru/ http://festival.1september.ru/ https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	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	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	История Олимпийских игр	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
3.	Физическое развитие. Физические качества. Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	0	06.09.2022	Исходное тестирование;
4.	Сила как физическое качество. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	08.09.2022	Физические упражнения (тесты); Самооценка;
5.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	09.09.2022	Физические упражнения (тесты);
6.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	13.09.2022	Физические упражнения (тесты);
7.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	15.09.2022	Физические упражнения (тесты);
8.	Развитие координации движений	1	0	0	16.09.2022	Физические упражнения (тесты);
9.	Утренняя зарядка	1	0	0	20.09.2022	Физические упражнения (тесты);

10.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Закаливание организма	1	0	0	22.09.2022	Зачет;
11.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
12.	Строевые упражнения и команды. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	1	0	27.09.2022	Контрольные нормативы и испытания;
13.	Строевые упражнения и команды. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	1	0	29.09.2022	Контрольные нормативы и испытания;
14.	Строевые упражнения и команды. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	1	0	30.09.2022	Контрольные нормативы и испытания;
15.	Строевые упражнения и команды. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	1	0	04.10.2022	Контрольные нормативы и испытания;

16.	Строевые упражнения и команды. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	1	0	06.10.2022	Контрольные нормативы и испытания;
17.	Строевые упражнения и команды. 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	07.10.2022	Зачет;
18.	Строевые упражнения и команды. 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	11.10.2022	Зачет;
19.	Гимнастическая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	0	13.10.2022	Физические упражнения (тесты);
20.	Гимнастическая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	0	14.10.2022	Физические упражнения (тесты);

21.	Гимнастическая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	0	18.10.2022	Физические упражнения (тесты);
22.	Гимнастическая разминка. Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	0	20.10.2022	Физические упражнения (тесты);
23.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	0	21.10.2022	Физические упражнения (тесты);
24.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0	25.10.2022	Физические упражнения (тесты);
25.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	0	27.10.2022	Физические упражнения (тесты);
26.	Игровые задания со скакалкой	1	0	0	28.10.2022	Зачет;
27.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	08.11.2022	Физические упражнения (тесты);
28.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	10.11.2022	Физические упражнения (тесты);
29.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	11.11.2022	Физические упражнения (тесты);
30.	Упражнения с гимнастическим мячом Игровые задания с мячом	1	0	0	15.11.2022	Зачет;
31.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	0	17.11.2022	Физические упражнения (тесты);

32.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	0	18.11.2022	Физические упражнения (тесты);
33.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	0	22.11.2022	Физические упражнения (тесты);
34.	Освоение элементов современного танца	1	0	0	24.11.2022	Физические упражнения (тесты);
35.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос;
36.	Броски мяча в неподвижную мишень. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча .	1	0	0	29.11.2022	Физические упражнения (тесты);
37.	Броски мяча в неподвижную мишень. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	0	01.12.2022	Физические упражнения (тесты);
38.	Броски мяча в неподвижную мишень. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	0	02.12.2022	Физические упражнения (тесты);
39.	Броски мяча в неподвижную мишень. Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	0	06.12.2022	Физические упражнения (тесты);
40.	Броски мяча в неподвижную мишень. Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	0	08.12.2022	Физические упражнения (тесты);
41.	Броски мяча в неподвижную мишень. Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	0	09.12.2022	Зачет;
42.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	13.12.2022	Физические упражнения (тесты);

43.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	15.12.2022	Физические упражнения (тесты);
44.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	16.12.2022	Физические упражнения (тесты);
45.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	20.12.2022	Зачет;
46.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	22.12.2022	Физические упражнения (тесты);
47.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	23.12.2022	Физические упражнения (тесты);
48.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	10.01.2023	Физические упражнения (тесты);
49.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	12.01.2023	Физические упражнения (тесты);
50.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	13.01.2023	Физические упражнения (тесты);
51.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	17.01.2023	Зачет;
52.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос;
53.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	20.01.2023	Физические упражнения (тесты);
54.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	24.01.2023	Физические упражнения (тесты);
55.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос;
56.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	27.01.2023	Физические упражнения (тесты);

57.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	31.01.2023	Физические упражнения (тесты);
58.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	02.02.2023	Физические упражнения (тесты);
59.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	03.02.2023	Физические упражнения (тесты);
60.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	07.02.2023	Физические упражнения (тесты);
61.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	09.02.2023	Зачет;
62.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	10.02.2023	Физические упражнения (тесты);
63.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	14.02.2023	Физические упражнения (тесты);
64.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	16.02.2023	Физические упражнения (тесты);
65.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	17.02.2023	Физические упражнения (тесты);
66.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	21.02.2023	Физические упражнения (тесты);
67.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	28.02.2023	Зачет;
68.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	02.03.2023	Физические упражнения (тесты);
69.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	03.03.2023	Физические упражнения (тесты);

70.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	07.03.2023	Физические упражнения (тесты);
71.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	09.03.2023	Физические упражнения (тесты);
72.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	10.03.2023	Физические упражнения (тесты);
73.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	14.03.2023	Зачет; Физические упражнения (тесты);
74.	Подвижные игры на основе футбола	1	0	0	16.03.2023	Физические упражнения (тесты);
75.	Подвижные игры на основе футбола	1	0	0	17.03.2023	Физические упражнения (тесты);
76.	Подвижные игры на основе футбола	1	0	0	21.03.2023	Физические упражнения (тесты);
77.	Подвижные игры на основе футбола	1	0	0	23.03.2023	Физические упражнения (тесты);
78.	Подвижные игры на основе футбола	1	0	0	24.03.2023	Зачет; Физические упражнения (тесты);
79.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	04.04.2023	Физические упражнения (тесты);
80.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	06.04.2023	Физические упражнения (тесты);
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	07.04.2023	Физические упражнения (тесты);

82.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	11.04.2023	Физические упражнения (тесты);
83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	13.04.2023	Физические упражнения (тесты);
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	14.04.2023	Физические упражнения (тесты);
85.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	18.04.2023	Физические упражнения (тесты);
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	20.04.2023	Физические упражнения (тесты);
87.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	21.04.2023	Физические упражнения (тесты);
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	25.04.2023	Физические упражнения (тесты);
89.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	27.04.2023	Физические упражнения (тесты);
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	28.04.2023	Физические упражнения (тесты);
91.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	02.05.2023	Физические упражнения (тесты);
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	04.05.2023	Контрольные нормативы и испытания;
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	05.05.2023	Контрольные нормативы и испытания;
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	11.05.2023	Контрольные нормативы и испытания;

95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	12.05.2023	Контрольные нормативы и испытания;
96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	16.05.2023	Контрольные нормативы и испытания;
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	18.05.2023	Физические упражнения (тесты);
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	19.05.2023	Физические упражнения (тесты);
99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	23.05.2023	Физические упражнения (тесты);
100.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	25.05.2023	Физические упражнения (тесты);
101.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	26.05.2023	Физические упражнения (тесты);
102.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	30.05.2023	Физические упражнения (тесты);
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., 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://www.fizkult-ura.ru/>

<https://1sept.ru/>

<https://spo.1sept.ru/>

<http://festival.1september.ru/>

<https://nsportal.ru/soobshchestvo-uchiteley-fizkultury>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Сетка волейбольная.

Гимнастический козел.

Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Ноутбук

Мультимедийный проектор

Магнитофон

