

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

МБОУ "Пушкинская ООШ №22"

Принято на педагогическом совете

Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

Утверждаю
И.о. директора школы
А.Ю. Рыбин
31.08.2022 г.
Приказ № 55 от 31.08.2022 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2640F2A422F038EFA59C68A500A74306
Владелец: Рыбин Андрей Юрьевич
Действителен: с 01.08.2022 до 25.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1947273)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Кузьмина Светлана Викторовна
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 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 закалывающими 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;	
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	02.09.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Устный опрос;	
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1	0	0	05.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Устный опрос;	
2.2.	Физические качества	1	0	0	08.09.2022	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Устный опрос;	
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0	09.09.2022	наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);;	Устный опрос;	
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	12.09.2022	наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;;	Устный опрос;	
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	15.09.2022	проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	1	0	16.09.2022	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);; наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед;;	Контрольная работа;	
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0	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);; наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;	Устный опрос;	

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	22.09.2022	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);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Письменный контроль;	
Итого по разделу		8						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	23.09.2022	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обливания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Устный опрос;	
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0	26.09.2022	записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);;	Устный опрос;	
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	29.09.2022	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Письменный контроль;	
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	4	1	0	30.09.2022 07.10.2022	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;	Контрольная работа;	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	4	0	0	10.10.2022 17.10.2022	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;;	Устный опрос;	
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	4	0	0	20.10.2022 04.11.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Устный опрос;	
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	4	0	0	07.11.2022 14.11.2022	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);	Устный опрос;	

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	1	0	17.11.2022 24.11.2022	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;	Контрольная работа;	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	0	25.11.2022 02.12.2022	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);;	Устный опрос;	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	1	0	05.12.2022 12.12.2022	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;	Контрольная работа;	
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	0	0	15.12.2022 22.12.2022	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Устный опрос;	
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	0	23.12.2022 13.01.2023	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);;	Устный опрос;	

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1	0	16.01.2023 23.01.2023	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);;	Контрольная работа;	
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	0	26.01.2023 02.02.2023	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	1	0	03.02.2023 10.02.2023	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);;	Контрольная работа;	
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0	13.02.2023 20.02.2023	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.;	Устный опрос;	
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	0	24.02.2023 03.03.2023	наблюдаю 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;;	Устный опрос;	
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	1	0	06.03.2023 13.03.2023	наблюдаю 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;	Контрольная работа;	
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	0	16.03.2023 23.03.2023	наблюдаю 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);;	Устный опрос;	

4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	1	0	03.04.2023 10.04.2023	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); 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;; 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;;	Контрольная работа;	
Итого по разделу		68						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	2	0	13.04.2023 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;	Контрольная работа;	
Итого по разделу		21						
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.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
3.	История Олимпийских игр	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
4.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования.	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
5.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
6.	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	12.09.2022	Устный опрос;

7.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
8.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад. Контрольное упражнение №1	1	1	0	16.09.2022	Контрольная работа;
9.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос;
10.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0	22.09.2022	Устный опрос;
11.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
12.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0	26.09.2022	Устный опрос;
13.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0	29.09.2022	Устный опрос;
14.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;
15.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»). Контрольное упражнение №2	1	1	0	03.10.2022	Контрольная работа;
16.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0	06.10.2022	Устный опрос;

17.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос;
18.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	10.10.2022	Устный опрос;
19.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос;
20.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
21.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	0	17.10.2022	Устный опрос;
22.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос;
23.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
24.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	24.10.2022	Устный опрос;
25.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	0	27.10.2022	Устный опрос;

26.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0	04.11.2022	Устный опрос;
27.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0	07.11.2022	Устный опрос;
28.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;
29.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос;
30.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0	14.11.2022	Устный опрос;
31.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»).	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос;
32.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос;
33.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло») Контрольное упражнение №3	1	1	0	21.11.2022	Контрольная работа;

34.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости	1	0	0	24.11.2022	Устный опрос;
35.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос;
36.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	28.11.2022	Устный опрос;
37.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос;
38.	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	0	02.12.2022	Устный опрос;
39.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений.	1	0	0	05.12.2022	Устный опрос;
40.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	0	0	08.12.2022	Устный опрос;
41.	Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах. Контрольное упражнение №4	1	1	0	09.12.2022	Контрольная работа;
42.	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и батман (мах) вперед горизонтально	1	0	0	12.12.2022	Устный опрос;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос;
44.	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	0	0	16.12.2022	Устный опрос;

45.	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1	0	0	19.12.2022	Устный опрос;
46.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	0	22.12.2022	Устный опрос;
47.	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос;
48.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти	1	0	0	26.12.2022	Устный опрос;
49.	Подводящие акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	0	29.12.2022	Устный опрос;
50.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	0		Устный опрос;
51.	Отработка навыков выполнения шпагата.	1	0	0		Устный опрос;
52.	Отработка навыков выполнения колеса	1	0	0		Устный опрос;
53.	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост Контрольное упражнение №5	1	1	0		Контрольная работа;
54.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0		Устный опрос;
55.	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0		Устный опрос;

56.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос;
57.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	0		Устный опрос;
58.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0		Устный опрос;
59.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой.	1	0	0		Устный опрос;
60.	Игровые задания со скакалкой	1	0	0		Устный опрос;
61.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Контрольная работа №6	1	1	0		Контрольная работа;
62.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	0		Устный опрос;
63.	Освоение навыков отбивов мяча	1	0	0		Устный опрос;
64.	Отработка навыков отбивов мяча	1	0	0		Устный опрос;
65.	Игровые задания с мячом	1	0	0		Устный опрос;
66.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	0		Устный опрос;

67.	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0		Устный опрос;
68.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0		Устный опрос;
69.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	0		Устный опрос;
70.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	0		Устный опрос;
71.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	0		Устный опрос;
72.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	0		Устный опрос;
73.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Контрольная работа №7	1	1	0		Контрольная работа;
74.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	0		Устный опрос;

75.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	0		Устный опрос;
76.	Торможение способом «плуг»	1	0	0		Устный опрос;
77.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	0		Устный опрос;
78.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0		Устный опрос;
79.	Правила поведения в бассейне	1	0	0		Устный опрос;
80.	Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде.	1	0	0		Устный опрос;
81.	Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	1	0	0		Устный опрос;
82.	Отработка навыков выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин» Контрольная работа №8	1	1	0		Контрольная работа;
83.	Освоение спортивных стилей плавания	1	0	0		Устный опрос;
84.	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	1	0	0		Устный опрос;
85.	Скольжение на спине с подключением работы ног	1	0	0		Устный опрос;
86.	Скольжение на спине с подключением работы ног и попеременной работы рук	1	0	0		Устный опрос;
87.	Плавание способом кроль на спине	1	0	0		Устный опрос;

88.	Старт при плавании кролем на спине	1	0	0		Устный опрос;
89.	Старт от бортика бассейна при плавании кролем на груди. Контрольная работа №9	1	1	0		Контрольная работа;
90.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	0		Устный опрос;
91.	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	1	0	0		Устный опрос;
92.	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	1	0	0		Устный опрос;
93.	Закрепление навыков выполнения поворотов.	1	0	0		Устный опрос;
94.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Устный опрос;
95.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Устный опрос;

96.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом). Контрольное упражнение №10	1	1	0		Контрольная работа;
97.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	0		Устный опрос;
98.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	0		Устный опрос;
99.	Освоение элементов современного танца	1	0	0		Устный опрос;
100.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	0	0		Устный опрос;
101.	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0		Устный опрос;
102.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

