

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа №14

РАССМОТРЕНО на заседании методического объединения учителей естественно- математических дисциплин Протокол № 5 от 31.05.2023 г.	ПРИНЯТО на заседании Педагогического совета школы Протокол № 9 от 29.06.2023 г.	УТВЕРЖДЕНО приказом директора МАОУ СОШ № 14 от 29.06.2023 г. № 155-о
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
2 «А» класс
на 2023-2024 учебный год

Разработчик: Мартыненко Руслан Александрович,
учитель физической культуры

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 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.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- учёт целевых ориентиров результатов воспитания в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания;
- реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

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	0.5		0.5		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5		0.5		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0.25		0.25		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физические качества	0.5		0.5		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	0.25		0.25		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);; наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5		0.5		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);; наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5		0.5		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);; разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

2.6.	Гибкость как физическое качество	0.25		0.25		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;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	0.25		0.25		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); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5		0.5		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);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	0.25		0.25		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;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	0.25		0.25		наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5		0.5		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/
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	1	3		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	6		6		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	5	1	4		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;	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	6		6		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4		4		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; 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;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	1	3		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/

4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	4	1	3		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;;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	4	1	3		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i>	6	1	5		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 вперед 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;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i>	8	2	6		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/

4.13.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	32	1	29		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Устный опрос; Зачет;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		85						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	6		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;;	Тестирование;	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	85				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Развитие общей выносливости	1		1	
2.	Развитие скоростных способностей. Быстрота как физическое качество	1		1	
3.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		1	
4.	Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорение 30 м.	1		1	
5.	Разновидности бега и ходьбы. Бег с ускорение 30 м. Бег на результат.	1	0.5	0.5	
6.	Развитие основных физических качеств. Беговые эстафеты	1		1	
7.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки. Прыжок в длину с места. Техника прыжка.	1		1	
8.	Прыжок в длину с места на результат. Составление индивидуальных комплексов утренней	1	1	0	
9.	Техника выполнения высокого старта. Челночный бег 3x10м	1	1	0	

10.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега. История подвижных игр. Подвижные игры	1		1	
11.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Подвижные игры	1		1	
12.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры	1	1	0	
13.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	
14.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по подвижным играм (с элементами спортивных игр). История баскетбола.	1		1	
15.	Обучение техническим действиям игры баскетбол (работа в парах и группах).	1	0,5	0	
16.	Подвижные и спортивные игры. Игры с ведением мяча ногами (на основе футбола)	1		1	
17.	Т.Б. на занятиях мини-футболом. Передвижения, стойки и остановки. Ведение мяча по прямой средней	1		1	
18.	Ведение мяча по прямой средней частью подъёма. Остановка мяча подошвой в процессе ведения	1		1	
19.	Остановка мяча подошвой в процессе ведения. Удар по мячу средней частью подъёма	1		1	

20.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	1		1	
21.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы после одного и более шагов	1		1	
22.	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы	1		1	
23.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с разбега. Передвижения вратаря	1		1	
24.	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма и остановка мяча внутренней стороной стопы	1		1	
25.	Удар по неподвижному мячу средней частью подъёма после 1-3 шагов и остановка мяча внутренней стороной стопы	1	1		
26.	Игра « Царь горы»	1		1	
27.	Подвижные и спортивные игры. Игры с ведением мяча руками (на основе баскетбола)	1		1	
28.	Баскетбол. Стойка игрока. Техника безопасности на уроках	1		1	
29.	Стойка и передвижения игрока	1		1	
30.	Ведение мяча на месте.	1		1	
31.	Ведение мяча на месте. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах	1		1	

32.	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках	1		1	
33.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	1		1	
34.	Ведение мяча в движении шагом	1		1	
35.	Ведение мяча с изменением скорости	1		1	

36.	Бросок двумя руками снизу в движении.	1	1		
37.	Подвижные игры. Игры с мячом	1		1	
38.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	1		1	
39.	Обучение расчёту по номерам, стоя в одной шеренге, перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!»	1		1	
40.	Обучение перестроению из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!». Обучение поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;	1		1	
41.	Обучение передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью, передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;	1	1		

42.	Совершенствование строевых упражнений и команд. Гибкость как развитие физических качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	
43.	Обучение вращению скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой	1		1	
44.	Обучение прыжкам на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. Обучение прыжкам через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	1	1		
45.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Совершенствование прыжков через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	1		1	
46.	Совершенствование прыжков через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). Подвижные игры со скакалкой " Рыбак и рыбка"	1		1	
47.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации) на результат за 1 мин.	1		1	
48.	Комплекс ОРУ с гимнастическим мячом. Обучение подбрасыванию и ловле мяча одной рукой и двумя руками	1		1	

49.	Обучение перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом	1		1	
50.	Обучение поворотам и наклонам в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Развитие координации движений.	1		0	
51.	Обучение приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления.	1		1	
52.	Обучение подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Составление и совершенствование комплекса из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом	1		1	
53.	Демонстрация комплекса из 6-7 хорошо освоенных упражнений с мячом.	1		1	
54.	Обучение движениям хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации), хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение.	1		1	
55.	Обучение движениям танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием), шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации)	1		1	

56.	Обучение движениям танца галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	1			
57.	Подвижные и спортивные игры. Игры с использованием волейбольной сетки (на основе волейбола)	1		1	
58.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1		1	
59.	Передача двумя руками сверху на месте	1		1	
60.	Передача двумя руками сверху на месте.	1		1	
61.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1		1	
62.	Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	1		1	
63.	Передача двумя руками сверху в парах	1		1	
64.	Прием мяча снизу двумя руками над собой	1		1	
65.	Нижняя прямая подача	1		1	
66.	Обманные движения. Учебная игра.	1			
67.	Развитие гибкости. Разучивание комплекса ОРУ со скакалкой. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1		1	
68.	Развитие координационных движений. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастической скамейкой.	1		1	

69.	Разучивание комплекса ОРУ у шведской стенкой. Развитие выносливости на уроках гимнастики. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	
70.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическим мячом. Развитие быстроты на уроках гимнастики с основами акробатики.	1		1	
71.	Самостоятельное составление и проведение комплекса ОРУ с предметом.	1		1	
72.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Обучение прыжку в высоту. Развитие сложно координированных прыжковых упражнений.	1		1	
73.	Совершенствование прыжка в высоту. Развитие сложно координированных прыжковых упражнений. Развитие координационных упражнений.	1			
74.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. подвижные игры с элементами футбола.	1		1	
75.	Техника выполнения координированных передвижений ходьбой по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1		1	
76.	Обучение передвижению равномерной ходьбы с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук. Челночный бег 3*10м	1		1	

77.	Обучение передвижения равномерной ходьбы с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.). Челночный бег 3*10м на результат.	1		0	
78.	Обучение передвижению равномерной ходьбы с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком. Прыжок в длину с места.	1		1	
79.	Совершенствование выполнения координированных передвижений ходьбой по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места на результат.	1		1	
80.	Техника сложных координированных беговых упражнений. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		1	
81.	Бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°)	1		1	
82.	Бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа)	1		1	

83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	
84.	Бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	1		1	
85.	Круговая тренировка. Развитие выносливости.	1		1	
86.	Спортивные и подвижные игры. Перестрелка	1		1	
87.	Бег по пересеченной местности. Чередование бега с ходьбой	1		1	
88.	Бег по пересеченной местности. Бег в горку	1		1	
89.	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий	1		1	
90.	Бег на средние дистанции.	1		1	
91.	Ходьба и бег. Высокий старт	1		1	
92.	Высокий старт. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. промежуточная аттестация	1	1		
93.	Бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	1		1	
94.	Развитие выносливости.	1		1	

95.	Кроссовая подготовка. Бег 30 и 60 м.	1		1	
96.	Обучение метанию малого мяча с 3 шагов.	1		1	
97.	Развитие скоростно-силовых качеств. бег 30м , отжимания и подтягивания.	1		1	
98.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бег 60м , отжимания и подтягивания.	1		1	
99.	Бег 30м на результат	1	0,25		
100.	Бег 60м на результат	1	0,25		
101.	Бег 300м и 500м	1		1	
102.	Обобщающий урок по теоретическому материалу пройденному за учебный год.	1	0,5	0,5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»
<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября»

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

«Начальная школа»

<http://www.nachalka.com/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

мячи, скакалки, гимнастическое бревно, гимнастические маты, гимнастические скамейки, свисток, секундомер, кубики, кегли, канат, шведская стенка, турник,

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мячи, скакалки, гимнастическое бревно, гимнастические маты, гимнастические скамейки, свисток, секундомер, кубики, кегли, канат, шведская стенка, турник,