# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Отдел образования Администрации Верховажского муниципального района

МБОУ "Климушинская начальная школа-детский сад"

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

Бубенцова Е.В. Бубенцова Е.В.

Протокол №7

от "29" 05 2023 г.

Приказ №22

от "29" 05 2023 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1963426)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Ламова Марина Николаевна

учитель

Климушино 2023

# 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 физкультминуток 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** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | 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; | рэш |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; | Устный опрос; | рэш <http://fizkulturavshkole.ru/> |
| Итого по разделу | | 0.5 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 0.25 | 0 | 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;; | Устный опрос; | <http://fizkulturavshkole.ru/> |
| 2.2. | **Физические качества** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | 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; | рэш |
| 2.3. | **Сила как физическое качество** | 0.25 | 0 | 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);; | Практическая работа; | <http://fizkulturavshkole.ru/> |
| 2.4. | **Быстрота как физическое качество** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | 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);; | Практическая работа; | <http://fizkulturavshkole.ru/> |
| 2.5. | **Выносливость как физическое качество** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | 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);; | Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; | рэш |
| 2.6. | **Гибкость как физическое качество** | 0.25 | 0 | 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);; | Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; | рэш |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | **Развитие координации движений** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | 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);; | Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; | <http://fizkulturavshkole.ru/> |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; | Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; | <http://fizkulturavshkole.ru/> |
| Итого по разделу | | 2.5 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 0.25 | 0 | 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;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5  — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи); | Устный опрос; | рэш |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; | Практическая работа; | рэш |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 0.25 | 0 | 0.25 |  | 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); | Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; | рэш |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;  и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;; | Устный опрос; | учи.ру |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды** | 2 | 0 | 2 |  | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;;  разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);;  разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);;  обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);;  обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;;  обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;;  обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; | Практическая работа; | рэш |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка** | 1.5 | 0 | 1.5 |  | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;  наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; | Практическая работа; | рэш |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой** | 2 | 1 | 1 |  | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно 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); | Практическая работа; | - |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом** | 2 | 0 | 2 |  | 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; | Практическая работа; | рэш |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения** | 2 | 0 | 2 |  | 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);; | Практическая работа; | - |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Правила**  **поведения на занятиях лыжной подготовкой** | 1 | 0 | 1 |  | повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;  изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;;  анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устный опрос; | рэш |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8. | Модуль "Лыжная  подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 5 | 1 | 4 |  | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;;  разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; | Практическая работа; | рэш |
| 4.9. | Модуль "Лыжная  подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 5 | 1 | 4 |  | 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;;  разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации); | Практическая работа; | - |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение  лыжными палками и падением на бок | 5 | 0 | 5 |  | 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);;  обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; | Практическая работа; | - |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 |  | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устный опрос; | рэш |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень** | 2 | 1 | 1 |  | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; | Практическая работа; | <http://fizkulturavshkole.ru/> |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно**  **координированные прыжковые упражнения** | 2 | 0 | 2 |  | 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.; | Практическая работа; | рэш |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая*  *атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 2 | 1 | 1 |  | 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; | Практическая работа; | <http://fizkulturavshkole.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 2 | 0 | 2 |  | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;  разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;  разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;;  разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;  разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; | Практическая работа; | учи.ру |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно**  **координированные беговые упражнения** | 3 | 0 | 3 |  | наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;  выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);;  выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; | Практическая работа; | <http://fizkulturavshkole.ru/> |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры** | 10 | 0 | 10 |  | 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;;  разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; | Практическая работа; | <http://fizkulturavshkole.ru/> |
| Итого по разделу | | 48 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 16 | 2 | 14 |  | 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);;   1. — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 2. — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 3. — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); | Практическая работа; | <http://fizkulturavshkole.ru/> |
| Итого по разделу | | 16 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 61 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | ТБ на уроках физич.культуры.История развития игр. Зарождение олимпийского движения. Утренняя зарядка. | 1 | 0 | 1 | 01.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Совершенствование навыков бега. Строевые упражнения. Дневник наблюдений.Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 06.09.2022 | Практическая работа; |
| 3. | Развитие скоростных качеств. Бег с изменением направления и скорости. | 1 | 0 | 1 | 08.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Развитие выносливости. 6- тиминутный бег.  П/и"Бездомный заяц". Составление индивидуального комплекса утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | 13.09.2022 | Практическая работа; |
| 5. | Сложнокоорлинационные прыжковые упражнения.Формирование навыков техники прыжков в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. | 1 | 0 | 1 | 15.09.2022 | Практическая работа; |
| 6. | Развитие скоростных качеств. Бег (30 м).Высокий старт.  Многоскоки (8 прыжков).П/и"С кочки на кочку" | 1 | 0 | 1 | 20.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Ознакомл. с техникой метания малого мяча в верт.и гориз. цель. Контроль техники прыжка в длину с разбега.  П/игра «Кто точнее бросит» | 1 | 0 | 1 | 22.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Контроль техники метания мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз).Челночный бег. П/и "Хитрая лиса" | 1 | 1 | 0 | 27.09.2022 | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 29.09.2022 | Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 10. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 1 | 0 | 04.10.2022 | Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 11. | ТБ во время спорт.игр. История спорт.игр.(ИКТ презентация).Основная стойка и передвижения баскетболиста.  Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. | 1 | 0 | 1 | 06.10.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Формирование навыков ловли и передачи баскетб.мяча двумя руками в парах.  Подвижные игры с мячом. | 1 | 0 | 1 | 11.10.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Соверш.нав.ведения мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.  П/и"Бросай-поймай" | 1 | 0 | 1 | 13.10.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Формир.нав. ловли и передачи мяча в движении. П/и «Мяч водящему» | 1 | 0 | 1 | 18.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Соверш.нав.ведения мяча на месте, в движении. П/игра  «Играй, играй, мяч не теряй!» | 1 | 0 | 1 | 20.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Развитие ловкости при броске мяча в корзину. П/и"Попади в кольцо" | 1 | 0 | 1 | 25.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Освоение приемов игры в баскетбол. Игра в мини- баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 27.10.2022 | Практическая работа; |
| 18. | ТБ на уроках гимнастики. Значение гимн.упр.для сохранения правильной осанки(ИКТ презентация).Строевые упражнения.Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу. | 1 | 0 | 1 | 08.11.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | Освоение навыков равновесия. Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Подтягивание, лежа на наклонной скамье. | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Формирование навыка лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 | 15.11.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Ознакомление с приёмами лазанья по гимнастической стенке. П/игра"Волна" | 1 | 0 | 1 | 17.11.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 | 0 | 1 | 22.11.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Соверш.навыков выполнения висов(мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа).Упражнения с мячами | 1 | 0 | 1 | 24.11.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Развитие гибкости. Танцевальные движения. | 1 | 0 | 1 | 29.11.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Закрепление танцевальных элементов. Музыкальные игры. | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Совершенств.навыков выполнения акроб.упражн.Гимнастическая разминкаПодготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 06.12.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Освоение навыков акробатических упражнений. Группировки, перекаты, стойки. Контроль техники прыжка со скакалкой.  П/и"Фигуры" | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 13.12.2022 | Тестирование; |
| 29. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Зачет; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | Гимнастическая разминка.Ознакомление с техникой кувырка вперед из упора присев | 1 | 0 | 1 | 20.12.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Развитие гибкости.«Мост» из положения лежа на спине (со страховкой).П/и«Отгадай, чей голосок» | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Подготовка к сдаче нормативов ГТО. Развитие силовых способностей.  Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | 27.12.2022 | Практическая работа; |
| 33. | Инструктаж по ТБ на уроках лыжн.подготовки. Зимние виды спорта (презентация).Ведение дневника наблюдений. | 1 | 0 | 1 | 12.01.2023 | Устный опрос; |
| 34. | Освоение навыков ходьбы на лыжах. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Скользящий и ступающий шаг. Правила переноски лыж. | 1 | 0 | 1 | 17.01.2023 | Практическая работа; |
| 35. | Совершенств.техн.переступ.на лыжах вправо и влево.  Скользящий и ступающий шаг. | 1 | 0 | 1 | 19.01.2023 | Практическая работа; |
| 36. | Соверш.навыка передвижения скользящим шагом без палок- 30 м,с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. | 1 | 0 | 1 | 24.01.2023 | Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 37. | Соверш. техники передвижения скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?» | 1 | 0 | 1 | 26.01.2023 | Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Контроль умений и навыков по технике передвижения скользящим шагом.  Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 1 | 0 | 31.01.2023 | Зачет; |
| 39. | Разв.коорд.способ. Косой подъем на склон 15-20˚ (без палок) ступающим шагом. Спуск в основной стойке. | 1 | 0 | 1 | 02.02.2023 | Практическая работа; |
| 40. | Соверш.техники спусков в низкой стойке. П/и"Проедь в воротца | 1 | 0 | 1 | 07.02.2023 | Практическая работа; |
| 41. | Соверш.техники спуска в низкой стойке. Подъем  «лесенкой». Прохождение дистанции переменным двушажным ходом – 1 км | 1 | 0 | 1 | 09.02.2023 | Практическая работа; |
| 42. | Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Анна Богалий, Д.Спицов - олимпийские чемпионы (ИКТ презентация) П/и «Снежные снайперы». | 1 | 0 | 1 | 14.02.2023 | Практическая работа; |
| 43. | Контроль умений и навыков по технике передвижения поперем. двухш. ходом. П/и"К своим палкам" | 1 | 1 | 0 | 16.02.2023 | Зачет; |
| 44. | Соверш.техники выполнения подъемов и спусков.  Прохождение дистанции до 500 м в быстром темпе. | 1 | 0 | 1 | 21.02.2023 | Практическая работа; |
| 45. | Контроль умений и навыков по технике выполнения спусков со склона. П/и "Проедь в воротца" | 1 | 0 | 1 | 28.02.2023 | Практическая работа; |
| 46. | Прохождение дистанции 1км без учёта времени.  П/и"Быстрые тройки" | 1 | 0 | 1 | 02.03.2023 | Самооценка с использованием  «Оценочного листа»; |
| 47. | Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом – 1 км. П/и «По местам». | 1 | 0 | 1 | 07.03.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | Прохождение дистанции переменным двухшажным ходом – 1 км. П/и «Кто быстрее?» | 1 | 0 | 1 | 09.03.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Прохождение дистанции переменным двухшажным ходом – 1 км. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 14.03.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Прохождение дистанции переменным двухшажным ходом – 1 км. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 1 | 0 | 16.03.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Прохождение дистанции переменным двухшажным ходом – 1 км. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 21.03.2023 | Практическая работа; |
| 52. | ТБ при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. Знакомство с вологодскими атлетами. (ИКТ презентация) | 1 | 0 | 1 | 23.03.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Совершенствование техники бега. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места.  «Рыбаки и рыбки», «Невод» | 1 | 0 | 1 | 04.04.2023 | Практическая работа; |
| 54. | Развитие скоростных качеств. Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега. «Пятнашки»,  «Попрыгунчики - воробушки». | 1 | 0 | 1 | 06.04.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Развитие координационных движенийТехника выполнения прыжка в высоту. | 1 | 0 | 1 | 11.04.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Развитие координационных способностей. Подводящие упражнения для обучения подаче мяча в волейболе, специальные движения - подбрасывание мяча.  П/и«Волна». | 1 | 0 | 1 | 13.04.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57. | Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 18.04.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 20.04.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 25.04.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 27.04.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Развитие скоростных качеств. Бег 60 метров. | 1 | 0 | 1 | 02.05.2023 | Практическая работа; |
| 62. | Развитие скоростных качеств Бег на 500 м в чередовании с ходьбой. | 1 | 0 | 0 | 04.05.2023 | Практическая работа; |
| 63. | Развитие выносливости. Равномерный бег 1км без учета времени. | 1 | 0 | 1 | 11.05.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Развитие двигательных качеств. Русские народные игры «Гори, гори ясно»,"Ручеёк" | 1 | 0 | 1 | 16.05.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Развитие силовых качеств. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 1 | 0 | 18.05.2023 | Практическая работа; |
| 66. | Развитие координационных способностей. Т/б при игре в футбол. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча между стойками, с обводкой стоек. Игра в мини- футбол. | 1 | 0 | 1 | 23.05.2023 | Практическая работа; |
| 67. | Развитие координационных способностей. Остановка катящегося мяча. Ведение внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу.  Игра«Футбольный бильярд». | 1 | 0 | 1 | 25.05.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 68. | Подведение итогов года. Развитие координационных способностей. Остановка и ведение катящегося мяча.  Безопасные подвижные игры на улице. | 1 | 0 | 1 | 30.05.2023 | Практическая работа; |
| 69. |  | 0 |  |  |  |  |
| 70. |  | 0 |  |  |  |  |
| 71. |  | 0 |  |  |  |  |
| 72. |  | 0 |  |  |  |  |
| 73. |  | 0 |  |  |  |  |
| 74. |  | 0 |  |  |  |  |
| 75. |  | 0 |  |  |  |  |
| 76. |  | 0 |  |  |  |  |
| 77. |  | 0 |  |  |  |  |
| 78. |  | 0 |  |  |  |  |
| 79. |  | 0 |  |  |  |  |
| 80. |  | 0 |  |  |  |  |
| 81. |  | 0 |  |  |  |  |
| 82. |  | 0 |  |  |  |  |
| 83. |  | 0 |  |  |  |  |
| 84. |  | 0 |  |  |  |  |
| 85. |  | 0 |  |  |  |  |
| 86. |  | 0 |  |  |  |  |
| 87. |  | 0 |  |  |  |  |
| 88. |  | 0 |  |  |  |  |
| 89. |  | 0 |  |  |  |  |
| 90. |  | 0 |  |  |  |  |
| 91. |  | 0 |  |  |  |  |
| 92. |  | 0 |  |  |  |  |
| 93. |  | 0 |  |  |  |  |
| 94. |  | 0 |  |  |  |  |
| 95. |  | 0 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 96. |  | 0 |  |  |  |  |
| 97. |  | 0 |  |  |  |  |
| 98. |  | 0 |  |  |  |  |
| 99. |  | 0 |  |  |  |  |
| 100. |  | 0 |  |  |  |  |
| 101. |  | 0 |  |  |  |  |
| 102. |  | 0 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 61 | | |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-2 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество

«Издательство Просвещение»; Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

рабочая программа, КТП

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/ <http://fizkulturavshkole.ru/> Российский учебник

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца