

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Управление образования администрации Воскресенского района

МОУ Глуховская СШ

РАССМОТРЕНО педагогическим
советом
Заместитель директора по УВР

_____ Кузьмина А.А.

Протокол №11

от "30" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор

_____ Михайлов В. Е.

Приказ №124

от "30" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2198502)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Ульянов Сергей Сергеевич
учитель физической культуры

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	05.09.2022	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;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	06.09.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	07.09.2022	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);	Устный опрос;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
2.2.	Физическое развитие	1	0	1	12.04.2023	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;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
2.3.	Физические качества	1	0	1	17.04.2023	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;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

2.4.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	18.04.2023	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения));	Устный опрос;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
2.5.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0.5	19.04.2023	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения));	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
2.6.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0.5	24.04.2023	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений));	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
2.7.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5	13.04.2023	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц));	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
2.8.	Развитие координации движений	1	0	1	20.04.2023	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре));	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		6						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	27.02.2023	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;;	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	1	28.02.2023	наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	01.03.2023	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;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	1	0	1	12.09.2022	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	рассказ учителя.
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i>	6	0	6	13.09.2022 26.09.2022	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	5	1	4	27.09.2022 05.10.2022	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;;	Контрольная работа; Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.4.	<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	19	0	19	10.10.2022 28.11.2022	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1	0	1	29.11.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	6	0	6	30.11.2022 13.12.2022	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;; 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;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	1	1	14.12.2022 19.12.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Контрольная работа; Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	3	20.12.2022 26.12.2022	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);	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	27.12.2022 28.12.2022	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;	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1	29.12.2022	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2	0	2	09.01.2023 10.01.2023	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;	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	10	1	9	11.01.2023 06.02.2023	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;	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4	07.02.2023 14.02.2023	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);	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.14.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	4	15.02.2023 22.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	1	3	25.04.2023 03.05.2023	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	4	08.05.2023 16.05.2023	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;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.

4.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4	17.05.2023 24.05.2023	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на пояс;; 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;	Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		78						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	3	10	06.03.2023 11.04.2023	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);;	Контрольная работа; Зачет; Практическая работа;	учебник, показ слайдов и видеоматериалов. Рассказ, показ, объяснения учителя.
Итого по разделу		13						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	95				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
2.	Зарождение олимпийских игр.	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
3.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
5.	Л/атл.: высокий старт. Выполнение стартовых команд в спринтерском беге.	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
6.	Л/атл.: бег 30 м. с высокого старта. Пробегание отрезков 3 по 30 метров.	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Л/атл.: прыжки: с поворотом на 180 градусов, прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
8.	Л/атл.: прыжки: с поворотом на 180 градусов, прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в длину с места.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
9.	Л/атл.: прыжок в длину с места. Техника, правила. Выполнение на результат.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Л/атл.: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
11.	Л/атл.: техника выполнения метаний. Положение «натянутого лука».	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;

12.	Л/атл.: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Л/атл.: специальные упражнения метателя. Укрепление мышц плечевого пояса.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
14.	Л/атл.: кроссовая подготовка: равномерный бег (4-5 мин.) по слабопересеченной местности.	1	1	0	04.10.2022	Контрольная работа;
15.	Л/атл.: полоса препятствий и прикладные упражнения с элементами легкой атлетики.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Правила подвижных игр. Техника безопасности. Гигиена одежды и обуви.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
17.	П/и.: «белки и охотники», «совушка-сова», «коршун и цапли».	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
18.	П/и.: не командные без предметов. «догонялки с мячом», «догонялки в приседе», «чай-чай-выручай».	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	П/и.: с прыжковыми упражнениями. «Удочка», «зайчики», «чехарда».	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
20.	П/и.: командные с элементами соревнований. «Переправа», «гонки мячей», «вызов номеров».	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
21.	П/и.: с элементами противодействия и единоборств. «Петухи», «вытяни из круга», «отбери мяч».	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;

22.	П/и.: с мячом, с элементами спортивных игр. «Перестрелка», «подвижные ворота».	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
23.	П/и.: эстафеты с предметами и без предметов.	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
24.	П/и.: игры на внимание: «3,13,30,300», «мяч!», «поменяйся местами».	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	П/и.: «найди нужный цвет», «вызов номеров», «поменяйся местами».	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
26.	П/и.: обучение стойке баскетболиста. Игры «Зеркало», «пробегайка».	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
27.	П/и.: обучение стойке баскетболиста. Игры «бег с тенью», «коршун, цыплята и наседка».	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	П/и.: обучение стойке баскетболиста. Игры «волк во рву», «вышибалки в круге».	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
29.	П/и.: обучение передвижению игрока. Игры: «воробьи и вороны», «у медведя во бору», «красные и черные».	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
30.	Обучение правильному удержанию баскетбольного мяча.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Обучение правильному удержанию баскетбольного мяча. Имитация приема и передачи от груди.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Прием и передача мяча двумя руками от груди.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
33.	Ведение баскетбольного мяча на месте.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;

34.	Подбрасывание и ловля мяча над собой. Бросок в кольцо двумя руками от груди.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Гигиена занятий гимнастикой.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
36.	Строевые упражнения: расчет по номерам, перестроение из одной шеренги в две.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Строевые упражнения: перестроение из двух шеренг в одну, повороты направо и налево в колонну по одному.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Акробатика: Группировка. Из упора присев перекаат в группировку.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
39.	Акробатика: Группировка. Из упора присев перекаат в группировку.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Акробатика: Кувырок вперед из упора присев.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Акробатика: Стойка, на лопатках согнув ноги.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
42.	Акробатика: Комбинация из сочетания: кувырок, стойка, на лопатках согнув ноги. Из стойки, на лопатках согнув ноги перекаат вперед в упор присев.	1	1	0	14.12.2022	Контрольная работа;
43.	Гимнастическая разминка. Обучение гимнастической разминке.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
45.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;

46.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Опорный прыжок: разбег и запрыгивание на гимнастический мостик.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
48.	Опорный прыжок: Вскок в упор стоя на коленях. Соскок прогнувшись.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Гигиена занятий.	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
50.	Одежда лыжника в зависимости от температурного режима и характера занятий.	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
51.	Основы скользящего шага. Скользящий шаг. Одноопорное скольжение.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
52.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Основная стойка.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
54.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
55.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
56.	Скользящий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;

57.	Скользкий шаг. Одноопорное скольжение. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
58.	Преодоление дистанции 1,5 - 2,5 км. по слабопересеченной местности. Классический ход.	1	1	0	30.01.2023	Контрольная работа;
59.	Спуск с пологого склона в основной стойке. С лыжными палками и без лыжных палок.	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
60.	Спуск с пологого склона в основной стойке. С лыжными палками и без лыжных палок.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
61.	Спуск с пологого склона в основной стойке. С лыжными палками и без лыжных палок.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
62.	Спуск с пологого склона в основной стойке. С лыжными палками и без лыжных палок.	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
63.	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
64.	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
65.	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
66.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте переступанием и прыжком.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
67.	Прикладные упражнения на лыжах. Преодоление препятствий.	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
68.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;

69.	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
70.	Закаливание организма	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
71.	Утренняя зарядка	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
72.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
73.	Физическая подготовка: челночный бег 3 по 10 метров.	1	1	0	06.03.2023	Контрольная работа;
74.	Физическая подготовка: подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	0	07.03.2023	Контрольная работа;
75.	Физическая подготовка: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
76.	Физическая подготовка: поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	14.03.2023	Контрольная работа;
77.	Физическая подготовка: метание теннисного мяча в цель с дистанции 6 метров.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
78.	Подвижные игры с волейбольным мячом: «перестрелка». Упражнения «школа мяча»	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
79.	Подвижные игры с волейбольным мячом: «охотники и утки». Упражнения «школа мяча».	1	0	1	28.03.2023	Практическая работа;
80.	Подвижные игры с волейбольным мячом: «вышибалки», «ловишки». Упражнения «школа мяча».	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;

81.	Подвижные игры с волейбольным мячом: «собачки». Упражнения «школа мяча».	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
82.	Стойки волейболиста. Перемещения в стойках. Игры: «Зеркало», «Пробегайка».	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
83.	Имитация приема и передачи мяча сверху. Упражнения для обучения приему мяча сверху.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
84.	Имитация приема и передачи мяча снизу. Упражнения для обучения приему мяча снизу.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
85.	Имитация подачи мяча. Перебрасывание мяча через волейбольную сетку одной и двумя руками.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
86.	Физическое развитие	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
87.	Физические качества	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
88.	Сила как физическое качество	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
89.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
90.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
91.	Л/атл.: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
92.	Л/атл.: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;

93.	Л/атл.: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
94.	Л/атл.: метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	1	0	03.05.2023	Контрольная работа;
95.	Л/атл.: прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
96.	Л/атл.: прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
97.	Л/атл.: прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
98.	Л/атл.: прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
99.	Л/атл.: высокий старт. Выполнение стартовых команд. Стартовое ускорение.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
100.	Л/атл.: бег 30 м. с высокого старта. Пробегание отрезков 3 по 10 метров.	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
101.	Л/атл.: кроссовая подготовка: равномерный бег (4-5 мин.) по слабопересеченной местности.	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
102.	Л/атл.: полоса препятствий и прикладные упражнения с элементами легкой атлетики.	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	7	95		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского
М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова
О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<http://www.niro.nnov.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://www.gto.ru/norms#scholars>

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

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

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные)

Гимнастическое оборудование (гимнастические снаряды, гимнастические маты, акробатическая дорожка)

лыжное оборудование

гантели, скакалки, фишки, ориентиры, набивные мячи, мячи для фитнеса.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

измерительная лента, секундомер, динамометр. Ростомер, весы напольные.

