

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Локтевского района

МКОУ "Самарская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения

Паладьева Т.В.
протокол 1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

На заседание
педагогического совета
школы

Попова О.Н.
протокол 1 от «31» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Рудикова А.Д.
Приказ 55 от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3627973)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2 класса

с.Самарка 2023г

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Локтевского района

МКОУ "Самарская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического
объединения

Паладьева Т.В.
протокол 1 от «30» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

На заседание
педагогического совета
школы

Попова О.Н.
протокол 1 от «31» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о директора

Рудикова А.Д.
Приказ 55 от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3627973)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2 класса

с.Самарка 2023г

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	01.09.2022 04.09.2022	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	05.09.2022 08.09.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1	0	0	09.09.2022 11.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физические качества	1	0	0	12.09.2022 15.09.2022	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0	16.09.2022 18.09.2022	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	19.09.2022 22.09.2022	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	23.09.2022 25.09.2022	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;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	26.09.2022 29.09.2022	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0	30.09.2022 02.10.2022	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	03.10.2022 06.10.2022	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	07.10.2022 09.10.2022	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0	10.10.2022 13.10.2022	наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	14.10.2022 16.10.2022	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	3	0	0	17.10.2022 27.10.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	3	1	0	28.10.2022 13.11.2022	обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	3	0	0	14.11.2022 24.11.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	3	1	0	25.11.2022 04.12.2022	разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	3	1	0	05.12.2022 15.12.2022	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	3	0	0	16.12.2022 25.12.2022	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	0	26.12.2022 15.01.2023	изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	0	16.01.2023 26.01.2023	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0	27.01.2023 05.02.2023	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0	06.02.2023 16.02.2023	разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	3	0	0	17.02.2023 26.02.2023	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	1	0	27.02.2023 09.03.2023	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);	Тестирование;	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	0	10.03.2023 19.03.2023	толчком двумя ногами по разметке;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	1	0	20.03.2023 09.04.2023	разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	0	0	10.04.2023 20.04.2023	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	1	0	21.04.2023 30.04.2023	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	6	0	0	01.05.2023 28.05.2023	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	29.05.2023 31.05.2023	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	0	02.09.2022	Практическая работа;
2.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	0	05.09.2022	Практическая работа;
3.	История Олимпийских игр	1	0	0	09.09.2022	Практическая работа;
4.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	0	0	12.09.2022	Практическая работа;
5.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	0	16.09.2022	Практическая работа;
6.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0	19.09.2022	Практическая работа;

7.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	1	0	23.09.2022	Тестирование;
8.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	0	26.09.2022	Практическая работа;
9.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	0	30.09.2022	Практическая работа;
10.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0	03.10.2022	Практическая работа;
11.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0	07.10.2022	Практическая работа;
12.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0	10.10.2022	Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0	14.10.2022	Практическая работа;
14.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	0	0	17.10.2022	Практическая работа;
15.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	0	0	21.10.2022	Практическая работа;
16.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0	24.10.2022	Практическая работа;

17.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0	28.10.2022	Практическая работа;
18.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	0	0	0	31.10.2022	-;
19.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	1	0	07.11.2022	Тестирование;
20.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	0	11.11.2022	Практическая работа;
21.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	0	14.11.2022	Практическая работа;
22.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	0	18.11.2022	Практическая работа;
23.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	0	0	0	19.11.2022	-;
24.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	0	0	0	20.11.2022	-;

25.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	0	21.11.2022	Практическая работа;
26.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0	25.11.2022	Практическая работа;
27.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0	28.11.2022	Практическая работа;
28.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0	02.12.2022	Практическая работа;
29.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	0	0	0	04.12.2022	-;
30.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0	05.12.2022	Практическая работа;
31.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0	09.12.2022	Практическая работа;
32.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	0	0	0	11.12.2022	-;

33.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)	1	0	0	12.12.2022	Практическая работа;
34.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости	1	0	0	16.12.2022	Практическая работа;
35.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	0	19.12.2022	Практическая работа;
36.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	0	0	0	20.12.2022	-;
37.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	0	0	23.12.2022	Практическая работа;
38.	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	0	26.12.2022	Практическая работа;
39.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	0	0	0	28.12.2022	-;
40.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	0	0	0	30.12.2022	-;
41.	Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	0	0	09.01.2023	Практическая работа;

42.	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально	1	0	0	13.01.2023	Практическая работа;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1	0	0	16.01.2023	Практическая работа;
44.	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;
45.	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1	0	0	23.01.2023	Практическая работа;
46.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	0	27.01.2023	Практическая работа;
47.	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	0	0	0	29.01.2023	-;
48.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти	1	1	0	30.01.2023	Тестирование;
49.	Подводящие акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	0	03.02.2023	Практическая работа;
50.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	0	06.02.2023	Практическая работа;
51.	Отработка навыков выполнения шпагата	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
52.	Отработка навыков выполнения колеса	1	0	0	13.02.2023	Практическая работа;

53.	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1	0	0	17.02.2023	Практическая работа;
54.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0	20.02.2023	Практическая работа;
55.	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	0	0	0	21.02.2023	-;
56.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	0	0	24.02.2023	Практическая работа;
57.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	0	27.02.2023	Практическая работа;
58.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0	03.03.2023	Практическая работа;
59.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	1	0	06.03.2023	Тестирование;
60.	Игровые задания со скакалкой	0	0	0	07.03.2023	-;
61.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	0	10.03.2023	Практическая работа;
62.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	1	0	13.03.2023	Тестирование;
63.	Освоение навыков отбивов мяча	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;

64.	Отработка навыков отбивов мяча	0	0	0	19.03.2023	-;
65.	Игровые задания с мячом	1	0	0	20.03.2023	Практическая работа;
66.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	0	03.04.2023	Практическая работа;
67.	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0	07.04.2023	Практическая работа;
68.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	0	0	0	09.04.2023	-;
69.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	0	10.04.2023	Практическая работа;
70.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	0	14.04.2023	Практическая работа;
71.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	0	17.04.2023	Практическая работа;
72.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	0	21.04.2023	Практическая работа;

73.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0	24.04.2023	Практическая работа;
74.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	0	28.04.2023	Практическая работа;
75.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	0	0	0	30.04.2023	-;
76.	Торможение способом «плуг»	1	0	0	05.05.2023	Практическая работа;
77.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	0	12.05.2023	Практическая работа;
78.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	1	0	15.05.2023	Тестирование;
79.	Правила поведения в бассейне	0	0	0	01.05.2023	-;
80.	Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде	0	0	0	02.05.2023	-;
81.	Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	0	0	0	03.05.2023	-;
82.	Отработка навыков выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	0	0	0	04.05.2023	-;
83.	Освоение спортивных стилей плавания	0	0	0	06.05.2023	-;

84.	Скольжение на спине после отталкивания от дна бассейна	0	0	0	07.05.2023	-;
85.	Скольжение на спине с подключением работы ног	0	0	0	08.05.2023	-;
86.	Скольжение на спине с подключением работы ног и попеременной работы рук	0	0	0	09.05.2023	-;
87.	Плавание способом кроль на спине	0	0	0	10.05.2023	-;
88.	Старт при плавании кролем на спине	0	0	0	11.05.2023	-;
89.	Старт от бортика бассейна при плавании кролем на груди	0	0	0	13.05.2023	-;
90.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	0	19.05.2023	Практическая работа;
91.	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	0	0	0	14.05.2023	-;
92.	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	0	0	0	16.05.2023	-;
93.	Закрепление навыков выполнения поворотов	0	0	0	17.05.2023	-;

94.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	0	0	0	18.05.2023	-;
95.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	0	0	0	20.05.2023	-;
96.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	0	0	0	21.05.2023	-;
97.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	0	0	0	23.05.2023	-;
98.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	0	0	0	24.05.2023	-;
99.	Освоение элементов современного танца	0	0	0	25.05.2023	-;
100.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0	22.05.2023	Практическая работа;
101.	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0	26.05.2023	Практическая работа;
102.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	1	0	29.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол, ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Канат

Льжи

Мяч

