РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образованияна2022-2023учебный год

Составитель:

Методическая служба

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества вфизически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться вразнообразныеформыздоровогообразажизни,использоватьценностифизическойкультурыдлясаморазвития,самоопределенияи самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современногосоциокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросыродителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение вегопрактику современных подходов,новых методики технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детеймладшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической исоциальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма,развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младшихшкольниковвсамостоятельные занятияфизической культуройи спортом.

Цельюобразованияпофизическойкультуревначальнойшколеявляетсяформированиеуучащихсяоснов здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразныхформ занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентациейучебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний испособов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физическихупражненийоздоровительной,спортивнойиприкладно-ориентированнойнаправленности.

Развивающаяориентацияучебногопредмета«Физическаякультура»заключаетсявформированииумладших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развитияфизическихкачествиобученияфизическимупражнениямразнойфункциональнойнаправленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся вздоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельныхзанятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведенияфизкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическимразвитиеми физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к историии традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярнымзанятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой вукреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихсяактивно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия сосверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместнойколлективнойдеятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре дляначального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующийпедагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостногоразвития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательнойдеятельности,представляющейсобойосновусодержанияучебногопредмета«Физическаякультура».Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальнойприроды обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный,операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение всоответствующихдидактических линияхучебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников квыполнениюкомплексаГТОвструктурупрограммывраздел«Физическоесовершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данныймодуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии вспортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и системфизическоговоспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечиваетсяПримерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещенияРФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациямиисходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимойматериально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерныхпрограмм, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могутразрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» ивключать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения,основывающиесянаэтнокультурных,историческихисовременныхтрадицияхрегионаишколы.

Планируемыерезультатывключаютвсебяличностные,метапредметныеипредметныерезультаты.Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе;метапредметныеи предметныерезультаты —за каждыйгодобучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современныхнаучно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативныхтехнологий ипередового педагогического опыта.

Местоучебногопредмета«Физическаякультура»вучебномплане

Во2классенаизучениепредметаотводится3часавнеделю,суммарно102часа.

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первыхсоревнований.Зарождение Олимпийских игрдревности.

***Способы самостоятельной деятельности****.* Физическое развитие и его измерение. Физическиекачества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.Составлениедневника наблюденийпо физической культуре.

***Физическоесовершенствование.****Оздоровительнаяфизическаякультура*.Закаливаниеорганизмаобтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашнихусловиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Правилаповедения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроениив одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.Передвижениевколоннепоодномусравномернойиизменяющейсяскоростьюдвижения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой надвух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом:подбрасывание,перекатыинаклонысмячомвруках.Танцевальныйхороводныйшаг,танецгалоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах:передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке;торможениелыжнымипалкаминаучебной трассеипадениемна боквовремяспуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча внеподвижнуюмишеньразнымиспособамиизположениястоя,сидяилёжа.Разнообразныесложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разныхнаправлениях,сразнойамплитудойитраекториейполёта.Прыжокввысотуспрямогоразбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговыесложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; покругу;обеганиемпредметов;спреодолением небольшихпрепятствий.

Подвижныеигры.Подвижныеигрыстехническимиприёмамиспортивныхигр(баскетбол,футбол).

*Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура*.ПодготовкаксоревнованиямпокомплексуГТО.Развитиеосновныхфизическихкачествсредствамиподвижныхиспортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностныерезультаты**

Личностныерезультатыосвоенияучебногопредмета«Физическаякультура»науровненачальногообщего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации всоответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственнымиценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессамсамопознания,самовоспитанияисаморазвития,формированиявнутреннейпозицииличности.

Личностныерезультатыдолжныотражатьготовностьобучающихсяруководствоватьсяценностямииприобретение первоначальногоопыта деятельности наих основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России,осознаниееёсвязиструдовойдеятельностьюи укреплениемздоровьячеловека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во времяподвижныхигриспортивныхсоревнований,выполнениясовместныхучебныхзаданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности,стремлениеоказыватьпервуюпомощьпри травмах иушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам ивидамсоревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;проявлениеинтересакисследованиюиндивидуальныхособенностейфизическогоразвитияи

физическойподготовленности,влияниязанятийфизическойкультуройиспортомнаихпоказатели.

Метапредметныерезультаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными,коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения ихиспользовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются напротяжениикаждого года обучения.

Поокончаниипервогогодаобученияучащиесянаучатся:

познавательныеУУД:

находитьобщиеиотличительныепризнакивпередвиженияхчеловекаиживотных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями изсовременныхвидовспорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительныепризнаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины еёнарушений;

коммуникативныеУУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;высказыватьмнениеоположительномвлияниизанятийфизическойкультурой,оцениватьвлияние

гигиеническихпроцедурнаукреплениездоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр,соблюдатьправилаповеденияиположительноотноситьсякзамечаниямдругихучащихсяиучителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определенияпобедителей;

регулятивныеУУД:

выполнятькомплексыфизкультминуток,утреннейзарядки,упражненийпопрофилактикенарушенияи коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физическихкачеств;

проявлятьуважительноеотношениекучастникамсовместнойигровойисоревновательнойдеятельности.

Поокончаниивторогогодаобученияучащиесянаучатся:

познавательныеУУД:

характеризоватьпонятие«физическиекачества»,называтьфизическиекачестваиопределятьихотличительныепризнаки;

пониматьсвязьмеждузакаливающимипроцедурамииукреплениемздоровья;

выявлятьотличительныепризнакиупражненийнаразвитиеразныхфизическихкачеств,приводитьпримерыи демонстрироватьих выполнение;

обобщатьзнания,полученныевпрактическойдеятельности,составлятьиндивидуальныекомплексыупражненийфизкультминутокиутреннейзарядки,упражненийнапрофилактикунарушенияосанки;

вестинаблюдениязаизменениямипоказателейфизическогоразвитияифизическихкачеств,проводитьпроцедуры их измерения;

коммуникативныеУУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры еёположительноговлиянияна организмшкольников(впределахизученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения освоихдействиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивныхсоревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития ифизическойподготовленности;

регулятивныеУУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания,находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной иплавательнойподготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физическихкачестввсоответствиис указаниямии замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуруобщенияи уважительного обращениякдругим учащимся;

контролироватьсоответствиедвигательныхдействийправиламподвижныхигр,проявлятьэмоциональнуюсдержанностьпри возникновенииошибок.

Поокончаниитретьегогодаобученияучащиесянаучатся:

познавательныеУУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями,приводитьпримерыупражненийдревнихлюдейвсовременныхспортивныхсоревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования назанятияхфизической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомленияпривыполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения науроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждениюнарушенияосанки;

вестинаблюдениязадинамикойпоказателейфизическогоразвитияифизическихкачестввтечениеучебногогода,определятьихприросты поучебнымчетвертям (триместрам);

коммуникативныеУУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдениемправили норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во времясовместноговыполненияучебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений итехническихдействий изосваиваемых видовспорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации ипроведениясамостоятельных занятийфизической культурой;

регулятивныеУУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения сзаданнымиобразцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролироватьсоответствиевыполненияигровыхдействий правиламподвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективноерешение.

Поокончаниючетвёртогогодаобученияучащиесянаучатся:

познавательныеУУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности свозрастнымистандартами,находитьобщиеи отличительныеособенности;

выявлятьотставаниевразвитиифизическихкачествотвозрастныхстандартов,приводитьпримерыфизическихупражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушенияосанки,развитие силы, быстроты ивыносливости;

коммуникативныеУУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечатьнавопросы впроцессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применятьтерминыприобученииновымфизическимупражнениям,развитиифизическихкачеств;

оказыватьпосильнуюпервуюпомощьвовремязанятийфизическойкультурой;регулятивныеУУД:

выполнятьуказанияучителя,проявлятьактивностьисамостоятельностьпривыполненииучебныхзаданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственныхинтересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитиюфизическихкачеств,выполнениюнормативныхтребованийкомплексаГТО.

Предметныерезультаты

Кконцуобучениявовторомклассеобучающийсянаучится:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи сукреплениемздоровьяи физическим развитием;

измерятьпоказателидлиныимассытела,физическихкачествспомощьюспециальныхтестовыхупражнений,вести наблюденияза ихизменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разнымиспособами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левойрукой,перебрасывании его с рукина руку, перекатыванию;

демонстрироватьтанцевальныйхороводныйшагвсовместномпередвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямогоразбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона итормозитьпадением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, сиспользованиемтехнических приёмовизспортивных игр;

выполнятьупражнениянаразвитиефизическихкачеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,формыконтроля** | **Электронные (цифровые)образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| Раздел1.**Знанияофизическойкультуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **История подвижных игр исоревнованийудревнихнародов** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждаютрассказучителяопоявленииподвижныхигр,устанавливаютсвязьподвижныхигрсподготовкойктрудовойивоеннойдеятельности,приводятпримерыизчислаосвоенныхигр;; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.2. | **ЗарождениеОлимпийскихигр** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждаютрассказучителя,анализируютпоступокГераклакакпричинупроведенияспортивныхсостязаний;; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |
| Итогопоразделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел2.**Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Физическоеразвитие** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятием«физическоеразвитие»иосновнымипоказателямифизическогоразвития(длинаимассатела,формаосанки);; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Физическиекачества** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физические качества», рассматриваютфизическиекачествакакспособностьчеловекавыполнятьфизическиеупражнения,жизненноважныедвигательные,спортивныеитрудовыедействия;; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |
| 2.3. | **Силакакфизическоекачество** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятием«сила»,рассматриваютсилукакфизическоекачество человека и анализируют факторы, от которых зависитпроявлениесилы(напряжениемышцискоростьихсокращения);; | Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | **Быстрота как физическоекачество** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту какфизическоекачествочеловека,анализируютфакторы,откоторыхзависитпроявлениебыстроты(быстротареакции,скоростьдвижения);; | Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |
| 2.5. | **Выносливость как физическоекачество** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятием«выносливость»,рассматриваютвыносливостькакфизическоекачествочеловека,анализируютфакторы,откоторыхзависитпроявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция,частотасердечныхсокращений);; | Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.6. | **Гибкостькакфизическоекачество** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость какфизическоекачествочеловека,анализируютфакторы,откоторыхзависитпроявлениегибкости(подвижностьсуставовиэластичностьмышц);; | Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |
| 2.7. | **Развитиекоординациидвижений** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие какфизическоекачествочеловека,анализируютфакторы,откоторыхзависитпроявление равновесия (точность движений, сохранение поз наограниченнойопоре);; | Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.8. | **Дневник наблюдений пофизическойкультуре** | 0.5 | 0 | 0 |  | составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физическогоразвития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (пообразцу);; | Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |
| Итогопоразделу | | 6 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел3.**Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Закаливаниеорганизма** | 0.5 | 0 | 0 |  | знакомятсясвлияниемзакаливанияприпомощиобтираниянаукреплениездоровья,справиламипроведениязакаливающейпроцедуры;; | Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Утренняязарядка** | 1 | 0 | 0 |  | записываюткомплексутреннейзарядкивдневникфизическойкультурысуказаниемдозировкиупражнений;;  разучиваюткомплексутреннейзарядки(погруппам);; | Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |
| 3.3. | **Составлениеиндивидуальныхкомплексовутреннейзарядки** | 0.5 | 0 | 0 |  | составляютиндивидуальныйкомплексутреннейзарядкипоправиламизпредлагаемых упражнений, определяют их последовательности идозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания икровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины,животаиног;восстановлениедыхания); | Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры  <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровьедетей"  <http://spo.1september.ru/>- газета"Спортвшколе"  <http://festival.1september.ru/>-Фестивальпед.идей«Открытыйурок» |
| Итогопоразделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел4.**Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основамиакробатики".***Правилаповеденияна уроках гимнастики иакробатики** | 4 | 0 | 0 |  | разучиваютправилаповедениянаурокахгимнастики;; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| 4.2. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".* **Строевыеупражненияикоманды** | 4 | 0 | 0 |  | обучаютсярасчётупономерам,стояводнойшеренге;;  разучиваютперестроениенаместеизоднойшеренгивдвепокоманде  «Класс,вдвешеренгистройся!»(пофазамдвиженияивполнойкоординации);;  разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, водну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);;обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя наместеводнушеренгупокоманде«Класс,направо!»,«Класс,налево!»(пофазамдвиженияиполнойкоординации);; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| 4.3. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".* **Гимнастическаяразминка** | 4 | 0 | 0 |  | знакомятсясразминкойкакобязательнымкомплексомупражненийпередзанятиямифизическойкультурой;; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| 4.4. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".* **Упражнения сгимнастическойскакалкой** | 4 | 0 | 0 |  | разучиваютвращениескакалки,сложеннойвдвое,поочерёдноправойилевойрукойсоответственносправогоилевогобокаипередсобой;; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".* **Упражнения сгимнастическиммячом** | 4 | 0 | 0 |  | разучиваютподбрасываниеиловлюмячаоднойрукойидвумяруками;;обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте иповоротомкругом;; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| 4.6. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".* **Танцевальныедвижения** | 4 | 0 | 0 |  | знакомятсясхороводнымшагомитанцемгалоп,наблюдаютобразецучителя,выделяютосновныеэлементывтанцевальныхдвижениях;; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| 4.7. | *Модуль"Лыжная*  *подготовка".* **Правила поведенияна занятиях лыжнойподготовкой** | 4 | 0 | 0 |  | повторяютправилаподбораодеждыизнакомятсясправиламиподготовкиинвентарядлязанятийлыжнойподготовкой;; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| 4.8. | *Модуль"Лыжная*  *подготовка".* **Передвижение налыжах двухшажнымпопеременнымходом** | 4 | 0 | 0 |  | разучиваютпередвижениедвухшажнымпопеременнымходом(пофазамдвиженияивполнойкоординации);;  выполняютпередвижениедвухшажнымпопеременнымходомсравномернойскоростьюпередвижения; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.9. | *Модуль"Лыжная*  *подготовка".***Спускииподъёмыналыжах** | 4 | 0 | 0 |  | наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона восновнойстойке,анализируютего,выделяюттехническиеособенности(спускбезлыжныхпалокиспалками);;  разучиваютспускспологогосклонаинаблюдаютзаеговыполнениемдругимиучащимися,выявляютвозможныеошибки;; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| 4.10 | *Модуль "Лыжнаяподготовка".***Торможение**  **лыжнымипалкамиипадениемнабок** | 4 | 0 | 0 |  | наблюдаютианализируютобразецтехникиторможенияпалкамивовремя передвижения по учебной трассе, обращают внимание нарасстояниемеждувпередиисзадиидущимилыжниками;;  разучиваюттехникуторможенияпалкамиприпередвижениипоучебнойдистанциисравномернойневысокойскоростью(торможениепокомандеучителя);; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| 4.11. | *Модуль"Лёгкая*  *атлетика".* **Правила поведенияназанятияхлёгкойатлетикой** | 4 | 0 | 0 |  | изучаютправилаповеденияназанятияхлёгкойатлетикой,анализируютвозможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правилповедения,приводятпримеры; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| 4.12. | *Модуль"Лёгкаяатлетика".***Броскимячавнеподвижнуюмишень** | 4 | 0 | 0 |  | разучиваютупражнениявброскахмалогомячавнеподвижнуюмишень:1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа наспине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой кмишени).; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкаяатлетика".***Сложно**  **координированныепрыжковыеупражнения** | 4 | 0 | 0 |  | разучиваютсложнокоординированныепрыжковыеупражнения:; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| 4.14. | *Модуль"Лёгкая*  *атлетика".***Прыжокввысотуспрямогоразбега** | 4 | 0 | 0 |  | разучиваютпрыжокввысотуснебольшогоразбегасдоставаниемподвешенныхпредметов;; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| 4.15. | *Модуль"Лёгкаяатлетика".***Сложнокоординированныепередвижения ходьбой погимнастическойскамейке** | 4 | 0 | 0 |  | наблюдаютобразцытехникипередвиженияходьбойпогимнастическойскамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; ;разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; ;разучиваютпередвижениеравномернойходьбойснаклонамитуловищавперёдистороны,разведениемисведениемрук;; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкаяатлетика".***Сложно**  **координированные беговыеупражнения** | 4 | 0 | 0 |  | наблюдаютобразцытехникисложнокоординированныхбеговыхупражнений,анализируютиобсуждаютихтрудныеэлементы;; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.17. | *Модуль "Подвижныеигры".***Подвижныеигры** | 4 | 1 | 1 |  | наблюдаютианализируютобразцытехническихдействийигрыбаскетбол,выделяюттрудныеэлементыиуточняютспособыихвыполнения;;  разучиваюттехническиедействияигрыбаскетбол(работавпарахигруппах);;  разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола изнакомятсясособенностямивыбораиподготовкиместихпроведения;; | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| Итогопоразделу | | 68 |  | | | | | |
| Раздел5.**Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Подготовка к выполнениюнормативных требованийкомплексаГТО** | 24 | 4 | 10 |  | знакомятсясправиламисоревнованийпокомплексуГТОисовместнообсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнениеучителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила ихвыполнения;;  совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют еёэлементыиправильностьвыполнениядругимиучащимися(работавпарахигруппах);;  разучиваютупражненияфизическойподготовкидлясамостоятельныхзанятий:;  1—развитиесилы(спредметамиивесомсобственноготела);;2—развитиевыносливости(впрыжках,бегеиходьбе);;   1. —развитиеравновесия(встатическихпозахипередвиженияхпоограниченнойопоре);; 2. —развитиекоординации(броскималогомячавцель,передвижениянавозвышеннойопоре); | Зачет; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>  Сайт «ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры |
| Итогопоразделу | | 24 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 102 | 5 | 12 |  | | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА**

Физическаякультура.Футболдлявсех,1-4класс/ПогадаевГ.И.;подредакциейАкинфееваИ.,Акционерноеобщество «Издательство«Просвещение»;

Физическаякультура,1-2класс/БарышниковВ.Я.,БелоусовА.И.;подредакциейВиленскогоМ.Я.,«Русскоеслово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., ЦыганковаО.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;Физическаякультура,2класс/МатвеевА.П.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ

Рабочиепрограммы.Физическаякультура.ПредметнаялинияучебниковВ.И.Ляха–М.:Просвещение,2011 г.;

Физическаякультура:учебн.Дляучащихся1-4кл.нач.шк./В.И.Лях.–13-еизд.–М.:Просвещение,2012. –190 с.

ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТИИНТЕРНЕТ

[http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1,](http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1) [http://school-collection.edu.ru,](http://school-collection.edu.ru/) [http://www.openclass.ru,](http://www.openclass.ru/)<http://spo.1september.ru/urok>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ**

Стенкагимнастическая.

Скамейкагимнастическаяжёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочныебаскетбольныещиты).

Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные,волейбольные,футбольные.

Скакалка детская.Мат гимнастический.Кегли.

Обруч пластиковый детский.Сеткаволейбольная.

Гимнастический козел. Лыжи.

Лыжныепалки.Лыжныеботинки.

ОБОРУДОВАНИЕДЛЯПРОВЕДЕНИЯЛАБОРАТОРНЫХ,ПРАКТИЧЕСКИХРАБОТ,ДЕМОНСТРАЦИЙ

Компьютер, мультимедиа проектор