

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование город Ефремов.

МКОУ "СШ № 10"

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей.

Гольшева Л А Коротаяева Козырева

Протокол №1

от "26" 082022 Г г.

СОГЛАСОВАНО  
Педагогический совет

Коновалова А.В

Протокол №1

от "26." 08 22 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Петрушина Н.С.

Петрушина Н.С

Приказ №61

от "31" 0822 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3873743)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Аганова Ирина Борисовна  
Учитель физической культуры



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.



**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе, составляет 102 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

### *Упражнения по видам разминки*

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

**Партерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

### *Подводящие упражнения, акробатические упражнения*

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

### *Упражнения для развития моторики и координации гимнастическим предметом*

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

## ***Комбинации упражнений. Осваиваем соединении изученных упражнений в комбинации***

### ***Пример:***

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

### ***Пример:***

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

## ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

### ***Плавательная подготовка***

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

### ***Основная гимнастика***

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

### ***Организуящие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

### **1) Знания о физической культуре:**

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

### **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

### **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

— осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

— осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).



**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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка</b>	2	0	2		Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	Посмотреть видеоролик. <a href="https://youtu.be/DWc7GoB5oOQ">https://youtu.be/DWc7GoB5oOQ</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.2.	<b>Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта</b>	2	0	2		Подбирать упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движением; изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; анализируют; возможные негативные ситуации; связанные с невыполнением правил; поведения; приводят примеры; ;	ТРЕНИРОВОЧНЫЙ МОДУЛЬ;	Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
1.3.	<b>Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования</b>	2	0	2		Объяснять структуру российского спортивного движения;	В процессе занятия;	<a href="https://theslide.ru/angliyskiy-yazyk...sorevnovaniya-2-klass">theslide.ru\angliyskiy-yazyk...sorevnovaniya-2-klass</a>
1.4.	<b>Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры</b>	2	0	2		Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
1.5	<b>Плавание</b>	1	0	1		Знать и объяснять правила поведения в бассейне; Знать общую информацию по плаванию; Осваивать элементы плавания;	Устный опрос;	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya_po_teme_plavanie_2_klass-492010.htm">https://infourok.ru/prezentaciya_po_teme_plavanie_2_klass-492010.htm</a>  <a href="https://needlewoman.ru/articles/rasskaz-o-vide-sporta-plavanie-2-klass.html">https://needlewoman.ru/articles/rasskaz-o-vide-sporta-plavanie-2-klass.html</a>
Итого по разделу		9						
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>								

2.1.	<b>Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</b>	4	0	4		Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации;	Практическая работа;	Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> (дата обращения: 02.07.2018). <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
2.2.	<b>Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения</b>	5	0	5		Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности;	вид контроля: тематический и фронтальный.;	Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a> (дата обращения: 11.07.2018) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
Итого по разделу		9						
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>								
3.1.	<b>Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры</b>	10	0	10		Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; включая: упражнения для формирования стопы; укрепления мышц стопы; развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
3.2.	<b>Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения</b>	10	0	10		Освоение упражнений: кувырок вперёд; назад; шпагат; колесо; мост из положения сидя; стоя и вставание из положения мост.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>

3.3.	<b>Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом</b>	8	0	8		; Овладение техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед; Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
3.4.	<b>Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений</b>	20	0	20		Исходное положение: стоя в VI позиции ног; колени вытянуты; рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) — шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча; ; ; Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъем — стойка в VI позиции; руки опущены.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
3.5.	<b>Игры и игровые задания</b>	10	0	10		Проведение общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой и участие в них; Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом; со скакалкой. Спортивные игры. ;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>

3.6.	<b>Организующие команды и приемы</b>	2	0	2		Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну; две шеренги; стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
Итого по разделу		60						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>								
4.1.	<b>Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений</b>	24	0	24		Основная гимнастика: Овладение техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

## 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. Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки.	1	0	1	01.09.2022	Практическая работа; Оперативный контроль для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.;
2.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень .Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа; Предварительный контроль - в начале учебного года состояние здоровья; физическая подготовленность; спортивная квалификация;

5.	Эстафета № 1. Бег с эстафетной палочкой. Эстафета № 2. «Осенний букет» Эстафета № 3 «Сбор урожая»	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа; Текущий; ; ; ; ;
6.	1 Тестирование метания ма-лого мяча на точность 2 Тестирование подъема туловища из положения лежа 3 Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа; Текущий.;
7.	1 Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись 2 Тестирование виса на время	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа; Текущий.;
8.	Освоение элементов современного танца Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	1	16.09.2022	Устный опрос; Текущий.;
9.	Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин»	1	0	1	20.09.2022	Текущий.;
10.	Комплексы упражнений для самостоятельных занятий: 1. легкий комплекс; 2. комплекс средней трудности; 3. трудный комплекс.	1	0	1	22.09.2022	Текущий.;

11.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка») Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	1	23.09.2022	Текущий.;
12.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	1	27.09.2022	Текущий.;
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре о наклонную стенку.Отжимания из упора лежа.Из положения лежа на спине – одновременное поднимание туловища и ног вперед и т.п.Из положения стоя, ноги вместе – глубокие приседания.Из положения стоя, ноги на ширине плеч – глубокие наклоны туловища.Отжимания из упора лежа, ноги на опоре.Из положения сед углом – разведение и сведение ног в стороны, сгибание, подтягивание колен к груди и выпрямление ног.Из положения стоя, ноги вместе – приседания на одной ноге.Из основной стойки – наклоны туловища с поворотом (при выпрямлении – мах ногой назад попеременно).	1	0	1	29.09.2022	Текущий.;;

14.	Подвижные игры и эстафеты для развития .Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты.1 Возьми набивной мяч.2 Между двух огней.3 Самые быстрые.4 Круговая эстафета	1	0	1	30.09.2022	Текущий.;;
15.	Подвижные игры и эстафеты для развития ловкости и координационных способностей 1 Выбивание опоры, 2 Погрузка арбузов	1	0	1	04.10.2022	Текущий.;;
16.	Подвижные игры и эстафеты для развития силы 1 Эстафета в упоре сзади, 2 Слон	1	0	1	06.10.2022	Текущий.;;
17.	Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты. Название игры: Возьми набивной мяч. Между двух огней.	1	0	1	07.10.2022	Итоговый;
18.	Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты. Хоккей руками . Старт после броска.	1	0	1	11.10.2022	Текущий.;;
19.	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1	0	1	13.10.2022	Оперативный контроль для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.;



20.	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	1	0	1	14.10.2022	Текущий.;;
21.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	18.10.2022	Текущий.;;
22.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)	1	0	1	21.10.2022	Текущий.;;
23.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	1	25.10.2022	Оперативный контроль для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.;

24.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа; Текущий.;;
25.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти .Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа; Текущий.;;
26.	Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа; Текущий.;;
27.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1	10.11.2022	Оперативный контроль для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.;
28.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	1	11.11.2022	Оперативный контроль для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.;

29.	Методика обучения акробатическим упражнениям .Перекаты: техника выполнения..Кувырок вперёд	2	0	2	17.11.2022	Текущий.;;
30.	Методика обучения акробатическим упражнениям .Стойка на лопатках, согнув ноги.Переворот в сторону (<колесо> влево - вправо).Опорный прыжок.	2	0	2	22.11.2022	Текущий.;;
31.	. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	24.11.2022	Текущий.;;
32.	Спуски и подъёмы на лыжах.Торможение лыжными палками и падением на бок	2	0	2	29.11.2022	Текущий.;;
33.	Вскок в упор присев, соскок прогнувшись (конь в ширину или козел).Прыжок ноги врозь через козла. Подводящие упражнения	2	0	2	01.12.2022	Оперативный контроль для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.;
34.	Прыжок согнув ноги через козла в ширину.	1	0	1	02.12.2022	Текущий.;;
35.	Комплекс ОРУ с обручем	1	0	1	06.12.2022	Текущий.;;
36.	Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1	0	1	08.12.2022	Текущий.;;

37.	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	1	09.12.2022	Текущий.;;
38.	1Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)2Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	1	13.12.2022	Оперативный контроль для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.;
39.	Игровые задания со скакалкой. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1	15.12.2022	Текущий.;;
40.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1	16.12.2022	Текущий.;;
41.	Освоение навыков отбивов мяча.Игровые задания с мячом	1	0	1	20.12.2022	Текущий.;;
42.	.Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом.Комплекс ОРУ с гимнастической палкой	1	0	1	22.12.2022	Текущий.;;
43.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти. Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	23.12.2022	Оперативный контроль для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.;

44.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	12.01.2023	Текущий.;;
45.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1	0	1	13.01.2023	Текущий.;;
46.	Подводящиеи акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	1	17.01.2023	Текущий.;;
47.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	1	19.01.2023	Текущий.;;
48.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	2	0	2	24.01.2023	Текущий.;;
49.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	26.01.2023	Текущий.;;
50.	лазание по канату любым способом	2	0	2	03.02.2023	Практическая работа;
51.	метание мяча в цель с 3-4 метров	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа; Текущий.;;
52.	отжимания от скамейки в упоре лежа	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа; Текущий.;;
53.	Прыжок ноги врозь руки вверх Прыжок ноги вместе руки вниз	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа; Текущий.;;

54.	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	2	0	2	16.02.2023	Практическая работа; Текущий.;;
55.	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	2	0	2	21.02.2023	Оперативный контроль для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.;
56.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа; Текущий.;;
57.	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	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа; Текущий.;;

58.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти. 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	1	0	1	02.03.2023	Текущий.;;
59.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук упоре лёжа на полу	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа; Текущий.;;
60.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	07.03.2023	Текущий.;;
61.	Освоение элементов современного танца	1	0	1	10.03.2023	Текущий.;;
62.	Игра «Два Мороза»Игра «К своим флажкам»Игра «Пятнашки»	2	0	2	16.03.2023	Итоговый;
63.	Игра «Прыгающие воробушки»Игра «Зайцы в огороде»	1	0	1	17.03.2023	Текущий.;;
64.	Игра «Лисы и куры»Игра «Кто дальше бросит»	1	0	1	21.03.2023	Оперативный контроль для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.;

65.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	1	23.03.2023	Текущий.;;
66.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти. Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1	24.03.2023	Текущий.;;
67.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	1	28.03.2023	Текущий.;;
68.	Перестроения из одной шеренги в две. Ходьба (бег) «противоходом»	1	0	1	04.04.2023	Текущий.;;
69.	Ходьба (бег) «змейкой». Ходьба (бег) «по диагонали»	1	0	1	06.04.2023	Оперативный контроль для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха.;
70.	Жонглирование малыми предметами	1	0	1	07.04.2023	Текущий.;;
71.	Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия	1	0	1	11.04.2023	Текущий.;;
72.	Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	2	0	2	13.04.2023	Текущий.;;
73.	Ходьба (бег) «змейкой». Ходьба (бег) «по диагонали»	1	0	1	14.04.2023	Текущий.;;



74.	Группировка сидя. Группировка лёжа. Группировка в приседе. Перекат из группировки в приседе.	2	0	2	21.04.2023	Текущий.;;
75.	Ходьба по низкому гимнастическому бревну с поворотами и приседаниями.	1	0	1	25.04.2023	Итоговый;
76.	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
77.	Перекаты .Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
78.	Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага.	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
79.	.Ходьба по низкому гимнастическому бревну с поворотами и приседаниями.	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
80.	Преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	2	0	2	05.05.2023	Практическая работа;
81.	Упражнения в ходьбе: Ходьба на носках руки в стороны. Ходьба на пятках руки за голову. Ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе. Ходьба на внутренней стороне ступни, руки на поясе.	1	0	1	09.05.2023	Практическая работа;

82.	Упражнения в беге и прыжках:Приставными шагами левым боком.Приставными шагами правым боком.Прыжки на правой и левой ноге.Прыжки на двух ногах.Бег по сигналу	2	0	2	12.05.2023	Практическая работа;
83.	Упражнения на восстановление дыхания.Ходьба 1-2 руки вверх – вдох; 3-4 руки вниз – выдох.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
84.	Упражнения для развития координации.И.п. – о.с.1-2 круговые движения правой рукой вперед,3-4 круговые движения левой рукой назад.	3	0	3	23.05.2023	Практическая работа;
85.	Повторить виды группировок.Группировка сидя.Группировка лёжа.Группировка в приседе.Перекат из группировки в приседе.Перекаты назад в группировкеПерекаты вправо и влево в группировке	3	0	3	26.05.2023	Практическая работа;
86.		3				
87.		1				
88.		1				
89.		1				
90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				

97.		0				
98.		0				
99.		0				
100.		0				
101.		0				
102.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Учебно-методический комплект Физическая культура для учащихся 1-11 классов под редакцией В. И. Ляха и М.Я. Виленского;

Введите свой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.

2 Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание. - Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

3 Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

4 Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.

5 Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.

6 Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.

7 Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 [http://www.bibliofond.ru/download\\_list.aspx?id=14632](http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632) Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

2 [http://easyen.ru/load/scenarii\\_prazdnikov/sportivnye\\_prazdniki/287](http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287) Спортивные праздники - Материалы к праздникам

3 <http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

4 <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

5 <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

6 <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал

7 <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

8 <http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>

<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры

<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивные

игры:

Баскетбол

Волейбол

Футбол

Волейбольная стойка универсальная

Ворота для мини футбола

Мат поролоновый (2х1х0,1)

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Свисток игровой

Секундомер однокнопочный

Сета для футбольных ворот

Сетка волейбольная

Табло перекидное

Флажки разметочные

Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Гимнастика

с основами

акробатики

Козёл гимнастический

Кольца гимнастические

Конь гимнастический

Мат поролоновый (2х1х0,1)

Обруч пластмассовый детский

Перекладина пристеночная

Перекладина универсальная

Скакалка взрослая

Лёгкая

атлетика

Дорожка разметочная для прыжков и метания

Стойка для прыжков в высоту

Финишная лента

Эстафетные палочки

Ядро легкоатлетическое 5,5 кг.

Планка для прыжков в высоту

Мат поролоновый (2х1х0,1)

Баскетбол  
Мат поролоновый (2х1х0,1)  
Мячи баскетбольные  
Свисток игровой  
Секундомер однокнопочный  
Табло перекидное  
Флажки разметочные  
Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Волейбол  
Волейбольная стойка универсальная  
Мячи волейбольные  
Свисток игровой  
Секундомер однокнопочный  
Сетка волейбольная  
Табло перекидное

Футбол  
Мат поролоновый (2х1х0,1)  
Ворота для мини футбола  
Мячи футбольные  
Свисток игровой  
Секундомер однокнопочный  
Сета для футбольных ворот  
Табло перекидное  
Флажки разметочные

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Подвижные игры  
Мяч набивной (1 кг) 4  
Мяч малый (теннисный) 1 на 2 чел  
Скакалка гимнастическая 1 на 2 чел  
Мяч малый (мягкий) 1 на 2 чел  
Палка гимнастическая 1 на 2 чел  
Мячи баскетбольные 1 на 2 чел  
Сетка для переноса малых мячей 1  
Мячи футбольные 2  
Сетка для переноса и хранения мячей 1  
Ворота для мини-футбола 2  
Мяч набивной (1 кг)

Гимнастика с элементами акробатики  
Палка гимнастическая 1 на 2 чел  
Обруч гимнастический 1 на 2 чел  
Маты гимнастические 6  
Комплект навесного оборудования

или перекладина гимнастическая

1 или 2

Стенка гимнастическая 4

Канат для лазанья с механизмом  
крепления 1

Легкоатлетические упражнения

Мяч малый (теннисный) 1 на 2 чел

Дорожка разметочная для  
прыжков в длину с места 1

Флажки разметочные

Лыжная подготовка\*

Лыжи детские

Гимнастика с основами акробатики

Перекладина гимнастическая 1

Скамейка гимнастическая мягкая 2

Бревно гимнастическое напольное 1

Маты гимнастические 6

Козел гимнастический 1

Брусья гимнастические разновысокие

Легкая атлетика

Мяч малый (мягкий) 1 на 2 чел

Дорожка разметочная для  
прыжков в длину с места 1

Флажки разметочные на  
опоре

