

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Административного городского округа-г. Волгоград

МОУ СШ № 34

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей ФК и ОБЖ

_____ Сорокин А.А.

Протокол №1

от "26" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель по УВР

_____ Легкая Е.В.

Протокол №1

от "29" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Ганул И.Ю.

Приказ №101

от "31" 082022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5079684)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Гильфанова Маргарита Андреевна
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, утрення 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 с 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 с 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.

Организующие 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, физкультминуток, 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				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка	1	0	0		Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/ https://multiurok.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://spo.1september.ru/urok
1.2.	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	2	0	0		Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/ https://multiurok.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://spo.1september.ru/urok
1.3.	Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования	2	0	0		Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/ https://multiurok.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://spo.1september.ru/urok
1.4.	Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально- сценические игры	2	0	0		Подбирать музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/ https://multiurok.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://spo.1september.ru/urok

1.5	Плавание	2	0	0		Знать общую информацию по плаванию;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/ https://multiurok.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://spo.1september.ru/urok
Итого по разделу		9						
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	4	0	0		Различать упражнения по воздействию на развития основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила);	Практическая работа;	http://nsportal.ru/ https://multiurok.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://spo.1september.ru/urok
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	5	0	0		Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил;	Практическая работа;	http://nsportal.ru/ https://multiurok.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://spo.1september.ru/urok
Итого по разделу		9						
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность								
3.1.	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры	12	0	0		Общая разминка. Овладение техникой выполнения новых 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»);	Практическая работа;	http://nsportal.ru/ https://multiurok.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://spo.1september.ru/urok

[illegible]

4.1.	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений	24	0	0		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;	http://nsportal.ru/ https://multiurok.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://spo.1september.ru/urok
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Легкая атлетикаХодьба и бег.Инструктаж по охране труда. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».	1	0	1		Практическая работа;
2.	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра « Белые медведи». Игра «Команда быстроногих».	1	0	1		Практическая работа;
3.	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра « Белые медведи». Игра «Команда быстроногих».	1	0	1		Практическая работа;
4.	Легкая атлетика. Ходьба и бег.Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон». Игра «Вызов номеров»	1	0	1		Практическая работа;
5.	Прыжки в длину с места. Прыжок в длину с места. Прыжки с поворотом на 180. Челночный бег. Игра «Гуси-лебеди».	1	0	1		Практическая работа;

6.	Прыжки в длину с места . Прыжок в длину с зоны отталкивания. Многоскоки. Прыжки с поворотом на 180. Игра «Лиса и куры». Игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1		Практическая работа;
7.	Метание малого мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м. Игра «Зайцы в огороде». Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1		Практическая работа;
8.	Метание малого мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м. Игра «Зайцы в огороде». Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1		Практическая работа;
9.	Метание малого мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м. Игра «Зайцы в огороде». Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1		Практическая работа;
10.	Кроссовая подготовка 5ч. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега(70м бег, 100м ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки на марше».	1	0	1		Практическая работа;

11.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега(80м бег, 90м ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Игра «Волк во рву».	1	0	1		Практическая работа;
12.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега(80м бег, 90м ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Два мороза». Игра «Пустое место».	1	0	1		Практическая работа;
13.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега(100м бег, 70м ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Гуси-лебеди». Игра «Перебежка с выручкой».	1	0	1		Практическая работа;
14.	Кроссовая подготовка. Кросс 1500 м. Выполнение основных движений с различной скоростью. Игра «Гуси-лебеди». Игра «Рыбаки и рыбки».	1	0	1		Практическая работа;
15.	Гимнастика 24ч. Инструктаж по охране труда. ОРУ в движении. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Что изменилось?».	1	0	1		Практическая работа;

16.	Гимнастика 24ч. ОРУ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Игра «Светофор!».	1	0	1		Практическая работа;
17.	Гимнастика 24ч. ОРУ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Игра «Светофор!».	1	0	1		Практическая работа;
18.	Гимнастика 24ч . ОРУ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Игра «Светофор!».	1	0	1		Практическая работа;

19.	Гимнастика 24ч. Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Выполнять команду « На два (четыре) шага разомкнись!» Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из положения, стоя на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев Игра «Слушай сигнал». Игра «Светофор!»	1	0	1		Практическая работа;
20.	Гимнастика 24ч. Передвижение в колонну по одному по указанным ориентирам. Выполнять команду « На два (четыре) шага разомкнись!» Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Из положения, стоя на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев Игра «Слушай сигнал». Игра «Светофор!»	1	0	1		Практическая работа;
21.	Гимнастика 24ч. ОРУ с теннисными мячами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнять команду « На два (четыре) шага разомкнись!» Кувырок в сторону. Из положения, стоя на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Игра «Слушай сигнал». Игра «Западня».	1	0	1		Практическая работа;

22.	Гимнастика 24ч. ОРУ с теннисными мячами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Выполнять команду « На два (четыре) шага разомкнись!» Кувырок в сторону. Из положения, стоя на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Игра «Слушай сигнал». Игра «Западня».	1	0	1		Практическая работа;
23.	Гимнастика 24ч. ОРУ с обручами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка в колоннах».	1	0	1		Практическая работа;
24.	Гимнастика 24ч.ОРУ с обручами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка в колоннах».	1	0	1		Практическая работа;
25.	Гимнастика 24ч. ОРУ с обручами. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка в колоннах».	1	0	1		Практическая работа;
26.	Гимнастика 24ч. ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах». Игра «Слушай сигнал».	1	0	1		Практическая работа;

27.	Гимнастика 24ч. ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах». Игра «Слушай сигнал». ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах». Игра «Слушай сигнал».	1	0	1		Практическая работа;
28.	Гимнастика 24ч. ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах». Игра «Слушай сигнал».	1	0	1		Практическая работа;
29.	Гимнастика 24ч ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах». Игра «Слушай сигнал».	1	0	1		Практическая работа;

30.	Гимнастика 24ч ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах». Игра «Слушай сигнал».	1	0	1		Практическая работа;
31.	Гимнастика 24ч Уметь лазать по шведской стенке. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамье.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Гимнастика 24ч Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра « Иголочка и ниточка». Игра « Кто приходил?».	1	0	1		Практическая работа;
33.	Гимнастика 24ч Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамье. Игра « Иголочка и ниточка». Игра « Кто приходил?».	1	0	1		Практическая работа;
34.	Гимнастика 24ч Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамье. Игра « Иголочка и ниточка». Игра « Кто приходил?».	1	0	1		Практическая работа;

35.	Гимнастика 24ч Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамье. Перелезание через коня, лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра « Резиночка». Игра « Кто приходил?»	1	0	1		Практическая работа;
36.	Гимнастика 24ч Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамье. Перелезание через коня, лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра « Резиночка». Игра « Кто приходил?»	1	0	1		Практическая работа;
37.	Гимнастика 24ч Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамье. Перелезание через коня, лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра « Резиночка». Игра « Кто приходил?»	1	0	1		Практическая работа;
38.	Гимнастика 24ч Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамье. Перелезание через препятствие, лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра « Резиночка». Игра « Посадка картофеля».	1	0	1		Практическая работа;

39.	Подвижные игры 26ч ОРУ с обручами. Игра «Зайцы без логова». Игра « Удочка». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
40.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит?». Игра «Через кочки и пеньки». Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа;
41.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит?». Игра «Через кочки и пеньки». Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа;
42.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит?». Игра «Через кочки и пеньки». Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа;
43.	ОРУ с мячами. Игра «Наступление». Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа;
44.	ОРУ с мячами. Игра «Наступление». Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа;
45.	ОРУ с мячами. Игра «Наступление». Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа;
46.	ОРУ с мячами. Игра «Наступление». Игра «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа;
47.	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Кто обгонит?». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
48.	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит?». Игра «Кто обгонит?». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;

49.	ОРУ. Игра «Защита укрепления». Игра «Вызов номеров». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	0	1		Практическая работа;
50.	ОРУ. Игра «Защита укрепления». Игра «Вызов номеров». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	0	1		Практическая работа;
51.	ОРУ. Игра «Защита укрепления». Игра «Вызов номеров». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	0	1		Практическая работа;
52.	ОРУ. Игра «Защита укрепления». Игра «Вызов номеров». Эстафеты с гимнастическими палками.	1	0	1		Практическая работа;
53.	ОРУ. Игра «Западня». Игра «Волк во рву». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
54.	ОРУ. Игра «Западня». Игра «Волк во рву». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
55.	ОРУ. Игра «Пустое место». Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
56.	ОРУ. Игра «Пустое место». Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
57.	ОРУ. Игра «Пустое место». Игра «К своим флажкам». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
58.	ОРУ в движении Игра «Кузнечики». Игра «Попади в мяч». Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа;
59.	ОРУ в движении Игра «Кузнечики». Игра «Попади в мяч». Эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа;
60.	ОРУ в движении. Игра «Паровозики». Игра «Наступление». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;

61.	ОРУ в движении. Игра «Паровозики». Игра «Наступление». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
62.	ОРУ в движении. Игра «Паровозики». Игра «Наступление». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Подвижные игры на основе баскетбола 24чОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, правой и левой рукой в движении и шагом, бегом. Броски в цель (кольцо, щит) Игра « Передал - садись».	1	0	1		Практическая работа;
64.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, правой и левой рукой в движении и шагом, бегом. Броски в цель (кольцо, щит) Игра « Мяч среднему». Игра «Гонка мяча по кругу». Игра «Борьба за мяч».	1	0	1		Практическая работа;
65.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, правой и левой рукой в движении и шагом, бегом. Броски в цель (кольцо, щит) Игра « Мяч среднему». Игра «Гонка мяча по кругу». Игра «Борьба за мяч».	1	0	1		Практическая работа;
66.	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, правой и левой рукой в движении и шагом, бегом. Броски в цель (кольцо, щит) Игра « Мяч среднему». Игра «Гонка мяча по кругу». Игра «Борьба за мяч».	1	0	1		Практическая работа;

67.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте, правой и левой рукой в движении и шагом, бегом. Броски двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	0	1		Практическая работа;
68.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте, правой и левой рукой в движении и шагом, бегом. Броски двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу».	1	0	1		Практическая работа;
69.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте, правой и левой рукой в движении и шагом, бегом. Броски двумя руками от груди. Игра «Мяч среднему».	1	0	1		Практическая работа;
70.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте, правой и левой рукой в движении и шагом, бегом. Броски двумя руками от груди. Игра «Мяч среднему».	1	0	1		Практическая работа;
71.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте, правой и левой рукой в движении и шагом, бегом. Броски двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч». Игра «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;

72.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте, правой и левой рукой в движении и шагом, бегом. Броски двумя руками от груди. Игра «Обгони мяч». Игра «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
73.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
74.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
75.	ОРУ с скакалкой. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
76.	ОРУ с скакалкой. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
77.	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	0	1		Практическая работа;

78.	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
79.	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
80.	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
81.	ОРУ. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
82.	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
83.	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	0	1		Практическая работа;

84.	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
85.	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
86.	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		Практическая работа;
87.	Легкая атлетика 9ч. Инструктаж по охране труда. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».	1	0	1		Практическая работа;
88.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра « Белые медведи». Игра «Команда быстроногих».	1	0	1		Практическая работа;

89.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра « Белые медведи». Игра «Команда быстроногих».	1	0	1		Практическая работа;
90.	Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон».Игра «Вызов номеров»	1	0	1		Практическая работа;
91.	Прыжок в длину с места. Прыжки с поворотом на 180. Челночный бег. Игра «Гуси-лебеди».	1	0	1		Практическая работа;
92.	Прыжок в длину с зоны отталкивания. Многоскоки. Прыжки с поворотом на 180. Игра «Лиса и куры». Игра « Прыгающие воробушки».	1	0	1		Практическая работа;
93.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м. Игра «Зайцы в огороде». Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1		Практическая работа;
94.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м. Игра «Зайцы в огороде». Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1		Практическая работа;

95.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м. Игра «Зайцы в огороде». Игра «Кто дальше бросит».	1	0	1		Практическая работа;
96.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега(70м бег, 100м ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки на марше	1	0	1		Практическая работа;
97.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега(80м бег, 90м ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Игра «Волк во рву».	1	0	1		Практическая работа;
98.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега(80м бег, 90м ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Два мороза». Игра «Пустое место».	1	0	1		Практическая работа;
99.	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега(100м бег, 70м ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Гуси-лебеди». Игра «Перебежка с выручкой».	1	0	1		Практическая работа;
100.	Кросс 1500 м. Выполнение основных движений с различной скоростью. Игра «Гуси-лебеди». Игра «Рыбаки и рыбки».	1	0	1		Практическая работа;

101.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега(70м бег, 100м ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки на марше	1	0	1		Практическая работа;
102.	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега(70м бег, 100м ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Салки на марше	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Подвижные и спортивные игры для учащихся 2 классов. (картотека, презентация)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://nsportal.ru/>

<https://multiurok.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/>

<http://spo.1sep>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи , гимнастические маты, канат, набивные мячи

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи , гимнастические маты, канат, набивные мячи

