

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

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

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 2 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Физические качества** | 2 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | **Сила как физическое качество** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц  и скорость их сокращения);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4. | **Быстрота как физическое качество** | 4 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5. | **Выносливость как физическое качество** | 4 | 0 | 4 |  | разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6. | **Гибкость как физическое качество** | 4 | 0 | 4 |  | разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7. | **Развитие координации движений** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 0 | 0 | 0 |  | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 20 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 2 | 0 | 0.5 |  | разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды** | 2 | 0 | 2 |  | обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка** | 4 | 0 | 3 |  | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой** | 2 | 0 | 2 |  | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения** | 0 | 0 | 0 |  | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* **Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* **Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом** | 6 | 1 | 3 |  | разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.9. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Спуски и подъёмы на лыжах** | 4 | 0 | 2 |  | обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.10 | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* **Торможение лыжными палками и падением на бок** | 4 | 1 | 1 |  | разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения** | 3 | 0 | 3 |  | выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры** | 5 | 0 | 4 |  | разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 36 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 8 | 0 | 8 |  | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 8 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 51.5 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов.Организационно- методические указания.  Техника безопасности на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30м с высокого старта. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 2. | Зарождение Олимпийских игр.Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3х10м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 3. | Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 4. | Упражнения на развитие координации движений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 5. | Техника прыжка в длину с разбега. Техника безопасности | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 6. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 7. | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 8. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 9. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 10. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись.  Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 12. | Тестирование виса на время | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13. | Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 14. | Ловля и броски малого мяча в парах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 15. | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 16. | Ведение мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 17. | Упражнения с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18. | Кувырок вперед. Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Кувырок вперед с трех шагов | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 20. | Кувырок вперед с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 21. | Стойка на лопатках. Мост. Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | Круговая тренировка | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 23. | Лазание и перелезание по гимнастической стенке.  Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 24. | Различные виды перелезаний | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25. | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26. | Прыжки в скакалку | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27. | Прыжки в скакалку в движении | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Круговая тренировка | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 29. | Вращение обруча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 30. | Варианты вращения обруча | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 31. | Лазанье по канату и круговая тренировка | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | Круговая тренировка | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Техника безопасности на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 34. | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 35. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 36. | Торможение падением на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 37. | Прохождение дистанции на лыжах 1км | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 38. | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 39. | Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 40. | Подъём на склон «ёлочкой» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 41. | Передвижение на лыжах змейкой | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 43. | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 1 | 0 |  | Контрольная работа; |
| 44. | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 45. | Усложненная полоса препятствий | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 47. | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 48. | Броски и ловля мяча в парах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 49. | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 50. | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 51. | Ведение мяча и броска в баскетбольное кольцо | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 52. | Эстафеты с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 53. | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 54. | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 55. | Подвижная игра  «Вышибалы через сетку» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 56. | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 59. | Тестирование прыжка в длину с места. Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |
| 60. | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30с | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 61. | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 63. | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |
| 64. | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; |
| 65. | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |
| 66. | Бег на 1000м | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 67. | Подвижные игры с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 68. | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 61 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях ¬– М. : Просвещение, 2014. – 143 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/, https://infourok.ru/ https://nachalka.online/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Спортивный зал игровой

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка) Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Полоса препятствий Лыжная трасса Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая Козёл гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Подвижные и спортивные игры

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная Мячи волейбольные