**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Республики Дагестан‌‌**

**‌****Управление образования МО «Акушинский район»**

**МКОУ "Верхне- Мулебкинская СОШ"**



‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1905393)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 2 класса

**с. Верхние Мулебки‌** **2023‌​ г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно- ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры во 2 классе – 68 часов

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 2 КЛАСС

***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.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

# Познавательные универсальные учебные действия:

* 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 универсальные учебные действия:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

* 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 обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

# ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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;
* 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 | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт. работы | практ. рабоы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | |
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов.  Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |  |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | |
| 2.1 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |  |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 3.1 | Закаливание организма. Утренняя зарядка.  Составление индивидуальны х комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 4.1 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках  гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| 4.2 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды | 3 | 0 | 3 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.3 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".*  Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| 4.4 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| 4.5 | *Модуль*  *"Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастически м мячом | 1 | 0 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| 4.6 | *Модуль*  *"гимнастика с основами акробатики* " Упражнения с мячом . | 3 | 0 | 3 |  |  |
| 4.7 | *Модуль*  *"гимнастика с* | 3 | 0 | 3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *основами акробатики* ". Упражнения со скакалкой |  |  |  |  |  |
| 4.8 | *Модуль*  *"гимнастика с основами акробатики* ". | 3 | 0 | 3 |  |  |
| 4.9 | *Модуль*  *"гимнастика с основами акробатики”* | 4 | 0 | 4 |  |  |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 2 | 0 | 2 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| 4.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Броски мяча в неподвижную мишень | 3 | 0 | 3 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| 4.12 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координирован ные прыжковые упражнения | 3 | 0 | 3 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.13 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координирован ные передвижения ходьбой по  гимнастической скамейке | 2 | 0 | 2 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| 4.14 | *Модуль «легкая атлетика".* | 10 | 0 | 10 |  |  |
| 4.15 | *Модуль*  *"Подвижные игры".*  Подвижные игры | 8 | 0 | 8 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| 4.16 | *Модуль*  *"Подвижные игры".*  Подвижные игры | 7 | 0 | 7 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 55 | 0 | 55 |  |  |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | |
| 5.1 | Подготовка к выполнению нормативных | 9 | 0 | 9 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | требований комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
| 5.2 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.](http://www.school.edu/)ru <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 10 | 0 | 10 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игр современности |  |  |  |  |  |
| 2 | Составление дневника  физической культуры. Физическая подготовка человека.  Правила развития  физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельны х занятий  физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | солнечных ванн, купания в естественных водоёмах |  |  |  |  |  |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения.  Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | беговые упражнения. |  |  |  |  |  |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Беговые упражнения. Правила развития  физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.  Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельны х занятий | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физической подготовкой. |  |  |  |  |  |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Беговые упражнения.  Зачет. Прыжок в длину с места.  Правила измерения показателей физической  подготовленност и. Составление плана самостоятельны х занятий  физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 9 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".  Правила поведения на уроках | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физической культуры Правила поведения на уроках  физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. |  |  |  |  |  |
| 10 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках  физической культуры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и  перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 12 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | уроках  физической культуры  Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. |  |  |  |  |  |
| 13 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Исходные положения в физических упражнениях:  стойки, упоры, седы, положения лёжа. |  |  |  |  |  |
| 14 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 15 | Модуль "Гимнастика с | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | основами акробатики". Акробатические упражнения  Акробатическ ие упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из  положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. |  |  |  |  |  |
| 16 | Модуль "Подвижные и спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игры". Подвижные игры. |  |  |  |  |  |
| 17 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 18 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 19 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 20 | Модуль "Подвижные и спортивные | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игры". Игры для развития внимания и ловкости. |  |  |  |  |  |
| 21 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках.  Эстафеты с мячами.  Развитие координационн ых способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Передачи, ловля и бросок малого мяча.  Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Освоение правил и | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | техники выполнения норматива комплекса ГТО. |  |  |  |  |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Освоение правил и техники | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |  |  |  |  |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 36 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 40 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 47 | Сложно координированн ые передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Сложно координированн | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ые передвижения по гимнастической скамейке |  |  |  |  |  |
| 49 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | Сложно координированн ые беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Сложно координированн ые беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 53 | Подвижные игры с | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | приемами спортивных игр |  |  |  |  |  |
| 54 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 55 | Игры с приемами баскетбола | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках.  Эстафеты с мячами.  Развитие координационн ых способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие скоростно- силовых способностей. |  |  |  |  |  |
| 58 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Передачи, ловля и бросок малого мяча.  Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку.  Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль "Подвижные и | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах.  Броски и ловля. |  |  |  |  |  |
| 61 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам.  Передачи в парах, тройках. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 62 | Модуль  "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории.  Удары по мячу с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Правила техники безопасности на уроках.  Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.  Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. |  |  |  |  |  |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки  Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Метание малого (теннисного)  мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Метание малого (теннисного)  мяча на дальность.  Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика».  Броски набивного мяча двумя руками  из-за головы, мяча двумя  руками от груди. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 68 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | показателях физической  подготовленност и и нормативных требований комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

* Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**