

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация города Уфа Республика Башкортостан

МБОУ "Школа №103" г. Уфы

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

 Прохорова Р.А.

Протокол №1

от "31" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР

 Азинова-Семенова И.Ш.

Протокол №1

от "31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Нафикова А.Р.

Приказ №1

от "31" августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4773864)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Прохорова Рузия Амировна
учитель физической культуры

г. Уфа 2022

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 часа.

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;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0.5		готят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2.	Физические качества	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3.	Сила как физическое качество	0.25	0	0.25		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;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)

2.4.	Быстрота как физическое качество	0.25	0	0.25		знакомится с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)						
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.25	0	0.25		знакомится с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)						
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.25	0	0.25		знакомится с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)						
2.7.	Развитие координации движений	0.25	0	0.25		знакомится с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)						
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.25	0	0.25		знакомится с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)						
Итого по разделу		2												
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ														
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура														
3.1.	Закаливание организма	0.25	0	0.25		знакомится с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)						

3.2.	Утренняя зарядка	0.25	0	0.25		наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (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);	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	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;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	1	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).;	Контроль бросков в цель;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.4.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	21	0	21		разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)

4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	0.5	0	0.5		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	3	1	2		разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	3	0	3		наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	2	1	1		разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.9.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	2	0	2		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.10.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	2	0	2		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>	1	0	1		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)

4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	1	2		разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);;	контроль; передвижения на лыжах;;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	1	3		разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;	контроль спуска на лыжах;;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.14.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	1	2		разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;	Контроль; торможения палками;;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	1	1		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	0	2		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Устный опрос;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		55						

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	Физическая культура - 2 класс-Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		9						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61				

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. атлетикой	1	0	1	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Зарождение Олимпийских игр. Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Игра «Пятнашки».	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
3.	Физическое развитие.Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	08.09.2022	Тестирование;
4.	Бег с ускорением, 60 м. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	14.09.2022	Тестирование;
5.	.Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами.	1	1	0	15.09.2022	Практическая работа;
6.	Быстрота как физическое качество.Челночный бег 3х10 м.	1	0	1	21.09.2022	Тестирование;
7.	Сложнокоординированные прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места	1	1	0	22.09.2022	Тестирование;
8.	Выносливость как физическое качество.Бег 1000 метров	1	0	1	28.09.2022	Тестирование;

9.	Подвижные игры «К своим флагкам»,«Два мороза». Эстафеты	1	0	1	29.09.2022	-;
10.	Подвижные игры «Класс, смирино!»,«Октябрята».	1	0	1	05.10.2022	-;
11.	Подвижные игры «Метко в цель»,«Погрузка арбузов»	1	0	1	06.10.2022	-;
12.	Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1	0	1	12.10.2022	-;
13.	Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флагкам»	1	0	1	13.10.2022	-;
14.	Подвижные игры «Волк во рву»,«Белые медведи»	1	0	1	19.10.2022	-;
15.	Подвижные игры разных народов.«День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1	20.10.2022	-;
16.	Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши»	1	0	1	26.10.2022	-;
17.	Техника безопасности на уроках по гимнастике, Закаливание организма.Дневник наблюдения	1	0	0	27.10.2022	Устный опрос;
18.	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	0	1	09.11.2022	Устный опрос;
19.	Строевые команды в построении и перестроении. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперёд	1	0	1	10.11.2022	-;
20.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости	1	0	1	16.11.2022	-;

21.	Строевые команды в построении в одну шеренгу и колонну по одному. Прыжки на скакалке	1	1	0	17.11.2022	Зачет;
22.	Строевые команды при поворотах стоя на месте и в движении, Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	23.11.2022	Зачет;
23.	Передвижения с изменением скорости. Подъем туловища за 30 сек	1	0	1	24.11.2022	Тестирование;
24.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(отжимания от пола)	1	0	1	30.11.2022	Тестирование;
25.	Подтягивания на высокой перекладине(мальчики) подтягивание низкой перекладине (девочки).	1	0	1	01.12.2022	Тестирование;
26.	Развитие гибкости. Тест на подвижность позвоночника	1	0	1	07.12.2022	Тестирование;
27.	Лазание перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке. П/И «Запрещённое движение»	1	0	1	08.12.2022 -;	-;
28.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.П/И «Эстафета с обручами».	1	0	1	14.12.2022 -;	-;
29.	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1	15.12.2022	-;
30.	Висы на низкой перекладине	1	0	1	21.12.2022	-;

31.	Танцевальные движения. Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	1	22.12.2022 -;	-;
32.	Ритмичные и танцевальные шаги. Развитие физических качеств	1	0	1	28.12.2022	-;
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	0	0	29.12.2022	Устный опрос;
34.	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1	11.01.2023	-;
35.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	12.01.2023	-;
36.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	18.01.2023	-;
37.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1	0	19.01.2023	Зачет;
38.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	1	25.01.2023	-;
39.	Подъёмы и спуски с палками на лыжах. Подъём: ступающим и скользящим шагом, «лесенкой» и спуск в основной стойке	1	1	0	26.01.2023 -;	-;
40.	Техника торможения лыжными палками на учебной трассе П/И«Попади в ворота».	1	0	1	01.02.2023 -;	-;
41.	Техника торможения падением на бок во время спуска. П/И "Воротца"	1	1	0	02.02.2023	-;

42.	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. П/И«Буксиры»,	1	0	1	08.02.2023 -;	-;
43.	Прохождение дистанции 1000 метров (на результат).Подвижная игра на лыжах «Штурм Вершины»	1	0	1	09.02.2023	Тестирование;
44.	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах, П/И«Буксиры», «Кто дальше?»	1	0	1	15.02.2023 -;	-;
45.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Упражнения с баскетбольным мячом.	1	0	1	16.02.2023	Устный опрос;
46.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1	22.02.2023	-;
47.	Техника передач баскетбольного мяча. П/И башкирская народная игра«Тирмэ»(юрта)	1	0	1	01.03.2023 -;	-;
48.	Специальные передвижения без мяча. П/И «У медведя во бору»	1	0	1	02.03.2023	-;
49.	Техника бросков мяча в кольцо.	1	0	1	09.03.2023	-;
50.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0	1	15.03.2023	-;
51.	Передачи мяча в парах на месте	1	0	1	16.03.2023	Зачет;
52.	Элементы баскетбола	1	0	1	29.03.2023	-;
53.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике и подвижных игр	1	0	1	30.03.2023	-;

54.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Развитие физических качеств	1	0	1	05.04.2023 -;	-;
55.	Специально беговые упражнения. Подвижные игры на развитие выносливости	1	0	1	06.04.2023 -;	-;
56.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	12.04.2023 -;	-;
57.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1	0	1	13.04.2023	Зачет;
58.	Беговые сложнокоординационные упражнения. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1	19.04.2023	Тестирование;
59.	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре	1	0	1	20.04.2023	Тестирование;
60.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	26.04.2023 -;	-;
61.	Развитие выносливости. Кросс 500 метров.	1	0	1	27.04.2023	-;
62.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	0	1	03.05.2023	-;
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1	0	1	04.05.2023	-;
64.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1	0	1	10.05.2023 -;	-;

65.	Техника передачи футбольного мяча, П/и "обгони мяч"	1	0	1	11.05.2023	-;
66.	Техника передачи футбольного мяча. П/и "Футбольный слалом"	1	0	1	17.05.2023	-;
67.	Эстафеты с элементами спортивных игр (баскетбол,футбол)	1	0	1	18.05.2023	-;
68.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	24.05.2023	-;
69.	Резервный урок	1	0	1	25.05.2023	-;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	60		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, *Просвещение.* , 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс». <https://tc.edsoo.ru/?query=&klass=7&subject=31>
Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/> 2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.

<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/> 6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

<https://www.uchportal.ru/load/101>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/> «Начальная школа» <http://www.nachalka.com/> Азбука в картинках

<http://bomoonlight.ru/azbuka>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- лыжи
- лыжные палки
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- конусы;

