

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодёжной политики Ханты-Мансийского автономного
округа - Югры
Департамент образования Нефтеюганского района МОБУ "СОШ №1"
пгт. Пойковский МОБУ "СОШ № 1 пгт. Пойковский"

ПРОВЕРЕНО

Руководитель методического
объединения


Дроздов А.А.
«23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР


Гусак И.В.
«24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Кокорев В.Н.
Приказ № 300 - О
от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
Физическая культура
2 класс
2023-2024

пгт. Пойковский
2023 - 2024 учебный год

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 физкультурминуток 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 поочередно 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			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/ Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	1	0	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/
Итого по разделу		2					
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0.5	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
2.2.	Физические качества	1	1	0	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0.5	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0.5	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/

2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0.5	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/ http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0.5	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);	Практическая работа;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0.5	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/subject/lesson/6130/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;	Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		6					
3.1.	Закаливание организма	0.5	0.5	0	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	1	записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0.5	0	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;	http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		2					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0.	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	0	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3	0	0	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	0	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);; разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);;	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	2	0	0	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	2	0	0	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	0	0	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	0	0	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	https://mosobr.tv/release/8004 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски мяча в неподвижную мишень	4	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);;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/

4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;;	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	2	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Зачет;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	0	разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Зачет;	Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	2	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/

4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	24	0	10	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/
Итого по разделу		58					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	19			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Обучение технике высокого старта.	1	0	0	08.09.2022	Практическая работа;
4.	Бег 30м с высокого старта	1	0	0	13.09.2022	Практическая работа;
5.	Общая физическая подготовка на развитие скоростно-силовых качеств	1	0	0	15.09.2022	Практическая работа;
6.	Закрепление техники прыжка в длину с места.	1	0	0	20.09.2022	Практическая работа;
7.	Прыжки в длину с места	1	1	0	22.09.2022	Практическая работа;
8.	Эстафеты беговые. Челночный бег 3 x 10м.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
9.	Работа над техникой метания малого мяча с места на дальность. Игра«Снайперы»	1	0	0	29.09.2022	Практическая работа;
10.	Метание малого мяча с места на дальность. Игра«Охотники и утки».	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
11.	Прыжки через скакалку. Игра «Волк во рву».	1	0	0	06.10.2022	Практическая работа;
12.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
13.	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.	1	0	0	13.10.2022	Практическая работа;

14.	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
15.	Тест на гибкость	1	0	0	20.10.2022	Практическая работа;
16.	Подтягивание на перекладине высокой (мальчики) и низкой (девочки).	1	0	0	25.10.2022	Практическая работа;
17.	Равномерный бег до 6 мин. Подвижная игра «Перестрелки»	1	0	0	27.10.2022	Практическая работа;
18.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивной гимнастики	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
19.	Укрепляем здоровье - закаливанием	1	0	0	10.11.2022	Тестирование;
20.	Закрепление техники перекатов в группировке назад и вперёд	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
21.	Обучение технике выполнения кувырка вперёд.	1	0	0	17.11.2022	Практическая работа;
22.	Закрепление стойки на лопатках согнув ноги. Кувырок вперёд.	1	0	0	22.11.2022	Практическая работа;
23.	Выполнение кувырка вперёд в группировке.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
24.	Упражнения на гибкость «мостик», «коробочка».	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
25.	Работа над акробатической комбинацией.	1	0	0	01.12.2022	Практическая работа;
26.	Выполнение акробатической комбинации	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
27.	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	0	0	08.12.2022	Практическая работа; Тестирование

28.	Упражнения в равновесии на низком бревне.	1	0	0	13.12.2022	Практическая работа;
29.	Обучение опорному прыжку на козла в упор стоя на колени.	1	0	0	15.12.2022	Практическая работа;
30.	Работа над техникой опорного прыжка в упор стоя на колени.	1	0	0	20.12.2022	Практическая работа;
31.	Контрольный учёт техники выполнения опорного прыжка на козла в упор стоя на колени	1	1	0	22.12.2022	Контрольная работа; Практическая работа;
32.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, t-ный режим.	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
34.	Закрепление техники передвижения ступающим шагом (без палок).	1	0	0	12.01.2023	Практическая работа;
35.	Закрепление техники передвижения скользящим шагом.	1	0	0	17.01.2023	Практическая работа;
36.	Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
37.	Обучение спуску в низкой стойке и подъёму ступающим шагом.	1	0	0	24.01.2023	Практическая работа;
38.	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
39.	Обучение попеременному двухшажному ходу без палок.	1	0	0	31.01.2023	Практическая работа;
40.	Работа над техникой передвижения попеременным двухшажным шагом	1	0	0	02.02.2023	Практическая работа;

41.	Прохождение дистанции 1000 м в умеренном темпе	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
42.	Игры и эстафеты на лыжах	1	0	0	09.02.2023	Практическая работа;
43.	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	0	14.02.2023	Практическая работа;
44.	Работа над техникой прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	0	16.02.2023	Практическая работа;
45.	Контрольный учёт техники прыжка в высоту: разбег отталкивание, прыжок, приземление.	1	1	0	21.02.2023	Практическая работа;
46.	Закрепление техники ведения б/ мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	1	0	0	28.02.2023	Практическая работа;
47.	Выполнение техники ведения б/ мяча в движении.	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
48.	Закрепление техники ловли и передачи мяча на месте двумя руками от груди.	1	0	0	07.03.2023	Практическая работа;
49.	Выполнение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
50.	Эстафеты баскетболиста.	1	0	0	14.03.2023	Практическая работа;
51.	Работа над техникой подачи в/мяча через сетку для игры в пионербол.	1	0	0	16.03.2023	Практическая работа;
52.	Закрепление техники подачи в/мяча через сетку для игры в пионербол.	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
53.	Игра пионербол.	1	0	0	23.03.2023	Практическая работа;

54.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос;
55.	Общая физическая подготовка на развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	06.04.2023	Практическая работа;
56.	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
57.	Высокий старт. Челночный бег 3 x 10м.	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
58.	Прыжки через короткую скакалку	1	0	0	18.04.2023	Практическая работа;
59.	Закрепление техники прыжка в длину с места.	1	0	0	20.04.2023	Практическая работа;
60.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
61.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	0	27.04.2023	Практическая работа;
62.	Тест на гибкость – наклон туловища вперёд, сидя на полу.	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
63.	Подтягивание на перекладине высокой (мальчики) и низкой (девочки).	1	0	0	11.05.2023	Практическая работа;
64.	Работа над техникой метания малого мяча с места на дальность.	1	0	0	16.05.2023	Практическая работа;
65.	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Охотник и зайцы».	1	0	0	18.05.2023	Практическая работа;
66.	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта.	1	1	0	23.05.2023	Практическая работа;
67.	Бег в равномерном темпе 1000 м.	1	0	0	25.05.2023	Практическая работа;
68.	Подвижные игры с мячом.	1	0	0	30.05.2023	Практическая работа;

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	19
--	----	---	----

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2019 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2018г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

Сайт «ФизкультУра»

<http://www.fizkult-ura.ru/>

сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Сетка волейбольная.

Гимнастический козел.

Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Компьютер, мультимедиапроектор

