Директор школы:Н.В.Петрова

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Новгородской области‌‌**

**‌****Волотовский округ‌**​

**МАОУ ВСШ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 377726)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 2-х классов

​**п. Волот‌** **2023‌**​

**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 на уровне начального общего образования составляет: во 2 классе – 68 часов (2часа в неделю).

**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.

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 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**

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;
* 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

2 КЛАСС

68 часов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** | **Форма реализации воспитательного потенциала темы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре (2 часа)** | | | | | | | | |  |
| 1.1. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»* (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): - обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;  - 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 | Урок «Первые соревнования» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 1.2 | **Зарождение Олимпийских игр** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Зарождение Олимпийских игр*» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): 6 обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; 6 готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи | Устный опрос | Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/> | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| **Итого по разделу** | | 2 |  | | | | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (6 часов)** | | | | | | | | | |
| 2.1  2.2 | **Физическое развитие.**  **Физические качества.** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Физическое развитие.* *Физические качества»* (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы):  - знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);  - 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;  - наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;  - разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); 6 обучаются измерению массы тела;  - составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебного триместра (триместра) | Практическая работа | Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 2.3 | **Сила как физическое качество.** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Сила как физическое качество»*  - 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);  - наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах). | Практическая работа | Урок «Развитие силовых способностей»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/>    Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 2.4 | **Быстрота как физическое качество** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Быстрота как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - 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);  -наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  - проводят измерение показателей быстроты в конце каждого учебного триместра и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. | Практическая работа | Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 2.5 | **Выносливость как физическое качество** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Выносливость как физическое качество»* (рассказ и обра- зец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - 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);  - наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); - проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебного триместра и вносят результаты в  таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. | Практическая работа | Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 2.6 | **Гибкость как физическое качество** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Гибкость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - 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);  - наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;  - обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  - проводят измерение гибкости в конце каждой учебного триместра и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. | Практическая работа | Урок «Развитие гибкости»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/start/263263/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 2.7 | **Развитие координации движений** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Развитие координации движений»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):  - разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);  - наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;  - осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  - проводят измерение равновесия в конце каждой учебного триместра и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов | Практическая работа | Урок «Развитие координации движений» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений |
| 2.8 | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»* (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):  -знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;  - составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным триместрам (по образцу);  - проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждому учебному триместру. | Практическая работа | Урок «Правила оформления результатов самонаблюдения и самоконтроля»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| **Итого по разделу** | | 7 |  | | | | | | |
| **Физическое совершенствование (59 часов)** | | | | | | | | | |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | | |
| 3.1 | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):  - знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;  - рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;  - разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания | Практическая работа | Урок «Крепляем здоровье закаливанием» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/> | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | *Тема «Утренняя зарядка»* (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки):  - наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;  - записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;  - разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);  - разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. | Практическая работа | Урок «Режим дня. Утренняя зарядка»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> | Включение в урок игровых процедур для подержания мотивации обучающихся к получению знаний |
| 3.3 | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 0,5 | 0 | 0,5 |  | *Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»* (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): 6 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 | Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| **Итого по разделу** | | 2 |  | | | | | | |
| **Раздел 4**. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | | |
| 4.1 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики"  (12 часов)  **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - разучивают правила поведения на уроках гимнастики и  акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их  невыполнения;  - выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. | Практическая работа, тест | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 4.2 | **Строевые упражнения и команды** | 2 | 0 | 2 |  | *Тема «Строевые упражнения и команды»* (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):  - 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);  - обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;  - обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;  - обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!» | Практическая работа | Урок «Строевая подготовка»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.3 | **Гимнастическая разминка** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Гимнастическая разминка»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал);  - знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; -- наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;  - записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). | Практическая работа | Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.4 | **Упражнения с гимнастической скакалкой** | 3 | 1 | 2 |  | *Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»* (рассказ и  образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):  - 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, зачет | Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 4.5 | **Упражнения с гимнастическим мячом** | 3 | 1 | 2 |  | *Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал):  - 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;  - обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;  - составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. | Практическая работа, зачет | Урок «Что мы знаем о гимнастике – немного истории»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| 4.6 | **Танцевальные движения** | 2 | 0 | 2 |  | *Тема «Танцевальные движения» (*рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - 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 хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;  - 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);  - разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение. | Практическая работа | Урок «Развиваем гибкость и грацию»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.7 | *Модуль "Лыжная подготовка" (10 часов)*  **Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - 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, тест | Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/> | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 4.8 | **Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом** | 5 | 1 | 4 |  | *Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал,видеоролики):  - 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. | Практическая работа, зачет | Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.9 | **Спуски и подъёмы на лыжах** | 2 | 0 | 2 |  | *Тема «Спуски и подъёмы на лыжах»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - 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 имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);  - 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) | Практическая работа | Урок «Техника выполнения подъема полуелочкой»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.10 | **Торможение**  **лыжными палками и падением на бок** | 2 | 0 | 2 |  | *Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):  - 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);  - наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;  обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упраж- нения); 6 разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; 6 разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона | Практическая работа | Урок «Техника выполнения торможения на лыжах»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.11 | Модуль "Лёгкая атлетика".(13 часов)  **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 |  | *Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой»*  (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с  невыполнением правил поведения, приводят примеры. | Устный опрос, тест | Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> | Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся |
| 4.12 | **Броски мяча в неподвижную мишень** | 3 | 1 | 2 |  | *Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»* (рассказ и обра- зец учителя, иллюстрационный материал):  - разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:  1  — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);  2  — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). | Практическая работа, зачет | Урок «Метание на точность»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.13 | **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 2 | 1 | 1 |  | Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):  - разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:  1  — толчком двумя ногами по разметке;  2  — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;  3  — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;  4  — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;  5  — толчком двумя ногами вперёд -вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. | Практическая работа, зачет | Урок «Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.14 | **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 2 | 0 | 2 |  | *Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):  - 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;  - обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;  - выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. | Практическая работа | Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.15 | **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 2 | 0 | 2 |  | *Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):  - наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;  - разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;  разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;  - 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. | Практическая работа | Урок «Тренируем равновесие»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4.16 | **Сложно координированные беговые упражнения** | 3 | 1 | 2 |  | *Тема «Сложно координированные беговые упражнения»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):  - 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);  - выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной) | Практическая работа, зачет | Урок «Скорость, ловкость и сноровка»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| 4. 17 | Модуль "Подвижные игры".  **Подвижные игры (6+6)** | 12 | 0 | 12 |  | *Тема «Подвижные игры»*  (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):  - 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 образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  - разучивают технические действия игры футбол (работа в  парах и группах);  - разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и  знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  - организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол | Практическая работа | Урок «Подвижные игры»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/>  Итоговый урок «Игры для ловких и сообразительных»  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/> | Применение групповых работ или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися |
| **Итого по разделу** | | 47 | 6 | 41 |  | | | | |
|  | **Раздел 5**. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
|  | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** *(10 часов)*   1. Челночный бег 3\*5м, 3\*10 м 2. Спринтерский бег. Высокий старт. 3. Бег на короткие дистанции 30м, 60 м. 4. Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м.   5.Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа ( подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине, сгибание, разгибание рук в упоре лежа).  6. Метание теннисного мяча в цель,  7. Метание мяча на дальность.  8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжковые упражнения.  9. Развитие скоростно - силовых способностей. Круговая тренировка.  10. Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО) | 10 | 1 | 9 |  | Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):  - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, -наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;  -совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);  - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | Практическая работа, зачет | Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра»  (РЭШ)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/> | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках движений, использование воспитательных возможностей раздела через подбор соответствующих упражнений. |
| **Итого по разделу** | | 10 | 1 | 9 |  | | | | |
| **Общее количество часов по программе** | | 68 | 7 | 61 |  | | | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

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

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

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

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​ Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1673445496944913&usg=AOvVaw16sMrh6SoJ8wIi5OK5O2ed)Сайт «ФизкультУра» [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&source=editors&ust=1673445496945426&usg=AOvVaw0gHX0zUpsRFrF8aGSp3ill)

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](https://www.google.com/url?q=http://www.it-n.ru/communities.aspx&sa=D&source=editors&ust=1673445496945903&usg=AOvVaw3REDckZvnXzfaNaX1Szf8Z)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

[http://www.trainer.h1.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.trainer.h1.ru/&sa=D&source=editors&ust=1673445496946445&usg=AOvVaw3TbeehJVWjP1NaTWarDKEZ)- сайт учителя физ.культуры [http://zdd.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://zdd.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1673445496946873&usg=AOvVaw2Z1lqaKY2EWu_2czESPugZ)- газета "Здоровье детей" [http://spo.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1673445496947296&usg=AOvVaw22SOvLFXmtw3CEOZGWUqNA)- газета "Спорт в школе" [http://festival.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://festival.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1673445496947717&usg=AOvVaw0kvR7wNzDa0Ebjp57joOb6)Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/

https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

https://[www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=http://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1673445496948549&usg=AOvVaw00_Ec10ili08ep3YGBN-sB) https:/[/www.gto.ru/norms](https://www.google.com/url?q=http://www.gto.ru/norms&sa=D&source=editors&ust=1673445496948940&usg=AOvVaw3TWtLwcx4ILo3a5YcNihYG)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* палки гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* кольца гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
* мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
* кольца пластмассовые разного размера;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (10 м, 50 м);
* щиты с баскетбольными кольцами;
* сетка волейбольная;
* конусы;
* футбольные ворота