Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянский городской лицей №2 им. М.В. Ломоносова»

Выписка
из основной образовательной программы начального общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей физической культуры
протокол от 28.08.2023г. №1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Воронина Н.Б.
дата 29.08.2023г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для начального общего образования
Срок освоения: 2года (1-2 класс)

Составители: Федяева Е.В
Крюкова О.В.
Лучин А.В.
Румянцева С.М.

Выписка верна *29.08.2023г.*

Директор лицея А.В. Напреенко

2023

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО (1-2 класс), пунктом 19.5 ФГОС НОО (3-4 класс), ФООП НОО и Положением о рабочей программе учебного предмета, учебного курса, учебного модуля, курса внеурочной деятельности и реализуется 4 года с 1 по 4 класс Рабочая программа разработана МО учителей физической культуры, определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «Физическая культура» Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью ООП НОО определяющей: - содержание; - планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные); - тематическое планирование и возможностью использования ЭОР/ЦОР. Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ МБОУ «Брянский городской лицей №2 им. М.В. Ломоносова»

Дата: 29.08.2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и

качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях,

общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости,

координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура»состоит из следующих компонентов:

— знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

— способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

— физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями.

Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного

материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развити

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68ч; 4 класс — 68ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для

укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).
Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.
Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.
Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.
Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений
Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.
Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».
Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания , спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.
Организующие команды и приёмы
Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.
2 КЛАСС
Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.
Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок »); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).
Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.
Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение.
Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).
Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнениядляразвитиямоторикиикоординациисгимнастическимпредметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.
Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Основная гимнастика
Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.
Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.
Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.
Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.
Игры и игровые задания, спортивные эстафеты
Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов.
Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и вне учебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):
— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:
— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения,

спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

— знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

— знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

— упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

— осваивать способы игровой деятельности.

2 КЛАСС

1) Знания о физической культуре:

— описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

— кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

— выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

— уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

— принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

— знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

— составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

— участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

— осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

— осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

— демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
Раздел 1. **Знания о физической культуре**			
1.1.	**Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО**	1	
1.2.	**Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастическийшаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основныехореографическиепозиции**	1	
1.3.	**Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений,**	1	
1.4.	**Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.**	1	
1.5	**Строевые команды, виды построения, расчёта**	1	
Итогопоразделу		**5**	
Раздел 2. **Способыфизкультурнойдеятельности**			
2.1.	**Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями**	1	
2.2.	**Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения**	1	
2.3.	**Самоконтроль. Строевые команды и построения**	1	
Итогопоразделу		**3**	
Раздел 3.**Физкультурно-оздоровительнаядеятельность**			
3.1.	**Освоение упражнений основной гимнастики:** **— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;** **— для развития координации, моторики и жизненно важных**	22	
3.2.	**Игры и игровыезадания**	12	
3.3.	**Организующиекоманды и приемы**	2	
Итогопоразделу		**36**	
Раздел 4.**Спортивно-оздоровительнаядеятельность**			
4.1.	**Освоениефизическихупражнений**	22	
Итогопоразделу		**22**	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**66**	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов всего	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
Раздел 1. **Знания о физической культуре**			
1.1.	**Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка**	1	
1.2.	**Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и**	1	
1.3.	**Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования**	1	
1.4.	**Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры**	1	
Итогопоразделу		**4**	
Раздел 2. **Способыфизкультурнойдеятельности**			
2.1.	**Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями**	2	
2.2.	**Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения**	2	
Итогопоразделу		**4**	
Раздел 3.**Физкультурно-оздоровительнаядеятельность**			
3.1.	**Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. Общаяразминка. Партернаяразминка. Разминка у опоры**	10	
3.2.	**Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящиеупражнения, акробатическиеупражнения**	10	
3.3.	**Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнениядляразвитиямоторики и координации с гимнастическимпредметом**	10	
3.4.	**Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика.**	6	
3.5.	**Игры и игровыезадания**	10	
3.6.	**Организующиекоманды и приемы**	2	
Итогопоразделу		**48**	
Раздел 4.**Спортивно-оздоровительнаядеятельность**			
4.1.	**Освоение упражнений для развития координации и развития жизненноважных навыков и умений**	12	
Итогопоразделу		**12**	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**68**	

Поурочное планирование
по физической культуре в 1 классе
на 2023 - 2024 учебный год
количество часов в год: 66
количество часов в неделю: 2

№ п/п	Тема урока	Количество часов всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж №5-03,5-08.Строевые упражнения.	1		
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Лёгкий бег. ОРУ на месте. Подвижная игра «Найди своё место».	1		Библиотека ЦОК
3	Понятие «высокий старт». Правила выполнения высокого старта. Бег 30м.	1		Библиотека ЦОК
4	Обучение технике бега на короткие дистанции. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		Библиотека ЦОК
5	Повторение техники бега на короткие дистанции.	1		Библиотека ЦОК
6	Правила выполнения Челночный бег. Подвижная игра «Вызов номеров»	1		Библиотека ЦОК
7	Выполнение челночного бега 3х10, подв. игры.	1		Библиотека ЦОК
8	Обучение технике равномерного бега на выносливость.	1		Библиотека ЦОК
9	Прыжок в длину с места, правила выполнения. Подвижная игра «Лиса и зайцы».	1		Библиотека ЦОК
10	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1		Библиотека ЦОК
11	Разучивание подвижной игры «Пустое место».Строевые упражнения.	1		Библиотека ЦОК
12	Повторение п. игры «Пустое место», комплекс ОРУ.	1		Библиотека ЦОК
13	Разучивание подвижной игры «Воробьи, вороны».развитие ловкости.	1		Библиотека ЦОК
14	Повторение игры «воробьи и вороны», строевые упражнения. Игры на внимание	1		Библиотека ЦОК
15	Разучивание игры «прыгающие воробушки», строевые упр-я.	1		Библиотека ЦОК
16	Повторение игры «прыгающие воробушки», комплекс ОРУ.	1		Библиотека ЦОК
17	Разучивание игры «день и ночь», комплекс ОРУ.	1		Библиотека ЦОК
18	Повторение игры «день и ночь».	1		Библиотека ЦОК
19	Разучивание игры «два мороза».	1		Библиотека ЦОК
20	Повторение игры «два мороза», строевые упр-я.	1		Библиотека ЦОК
21	Инструктаж №5-04.Разучивание комплекса ОРУ с гимн. палками.	1		

22	Выполнение упражнений на равновесие. Игры на ловкость	1		Библиотека ЦОК
23	Выполнение упражнений на развитие гибкости .Наклон вперёд (гибкость).	1		Библиотека ЦОК
24	Выполнение строевых упражнений на перестроение. Подвижные игры на развитие выносливости	1		Библиотека ЦОК
25	Обучение акробатическим элементам: равновесие на одной, сед углом	1		Библиотека ЦОК
26	Обучение перекатам в группировке из различных положений.	1		Библиотека ЦОК
27	Повторение перекатов в группировке. Мост из положения лежа.	1		Библиотека ЦОК
28	Выполнение поднимания туловища из положения лежа на спине	1		Библиотека ЦОК
29	Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры на внимание	1		Библиотека ЦОК
30	Обучение упражнениям на координацию ,ОРУ с гимн.палками.	1		Библиотека ЦОК
31	Выполнение подтягиваний на высокой и низкой перекладине	1		Библиотека ЦОК
32	Проведение эстафет.	1		Библиотека ЦОК
33	Инструктаж № ,подбор инвентаря. Ступающий шаг без палок.	1		
34	Повторение ступающего шага без палок.	1		Библиотека ЦОК
35	Обучение скользящему шагу без палок.	1		Библиотека ЦОК
36	Обучение скользящему шагу без палок.	1		Библиотека ЦОК
37	Повторение скользящего шага без палок.	1		Библиотека ЦОК
38	Обучение ступающему шагу с палками.	1		Библиотека ЦОК
39	Повторение ступающего шага с палками.	1		Библиотека ЦОК
40	Обучение скользящему шагу с палками .	1		Библиотека ЦОК
41	Повторение скользящего шага с палками .	1		Библиотека ЦОК
42	Обучение поворотам переступанием.	1		Библиотека ЦОК
43	Повторение поворотов переступанием.	1		Библиотека ЦОК
44	Передвижение на лыжах до 1км.	1		Библиотека ЦОК
45	Прохождение дистанции до 1км.	1		Библиотека ЦОК
46	Подвижные игры на лыжах	1		Библиотека ЦОК
47	Инструктаж№5-08.игра «салки»	1		
48	Разучивание игры «кто дальше бросит»	1		Библиотека ЦОК

49	Повторение игры «кто дальше бросит»	1		Библиотека ЦОК
50	Разучивание игры «Метко в цель»,строевые упр-я.	1		Библиотека ЦОК
51	Повторение игры «метко в цель»,	1		Библиотека ЦОК
52	Обучение ловле и передаче мяча, игра «мяч водящему».	1		Библиотека ЦОК
53	Повторение игры «мяч водящему».	1		Библиотека ЦОК
54	Разучивание игры « у кого меньше мячей».	1		Библиотека ЦОК
55	Инструктаж №5-03,бег с ускорением.	1		
56	Повторение бега с ускорением до 30м. Подвижные игры.	1		Библиотека ЦОК
57	Бег 30 метров на результат. Подвижная игра «Удочка.	1		Библиотека ЦОК
58	Равномерный бег 2 мин. Челночный бег 3 по 10 м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		Библиотека ЦОК
59	Выполнение челн.бега 3х10 на результат , подвижные игры	1		Библиотека ЦОК
60	Техника прыжка в длину с места, п.игры	1		Библиотека ЦОК
61	Выполнение техники прыжка в длину с места на результат , п.игры	1		Библиотека ЦОК
62	Проведение эстафет с элементами бега и прыжков	1		Библиотека ЦОК
63	Развитие выносливости, бег до 3 минут, п.игры	1		Библиотека ЦОК
64	Подвижные игры на развитие ловкости и быстроты	1		Библиотека ЦОК
65	Обучение метанию малого мяча в цель и на дальность .подв.игры.	1		Библиотека ЦОК
66	Повторение метания мяча на дальность.подв.игры.	1		Библиотека ЦОК

Поурочное планирование
по физической культуре во 2 классе
на 2023 - 2024 учебный год
количество часов в год: 68
количество часов в неделю: 2

№ п/п	Тема урока	Количество часов всего	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Инструктаж №5-01,5-02, 5-03.подв.игры	1		Библиотека ЦОК
2	Обучение высокому старту, бег с ускорением.	1		Библиотека ЦОК

3	Повторение бега с ускорением. Координированные прыжковые упражнения	1		Библиотека ЦОК
4	Обучение бегу на короткие дистанции, подвижные игры на выносливость	1		Библиотека ЦОК
5	Обучение челночному бегу , игра	1		Библиотека ЦОК
6	Повторение челноч .бега, игра. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		Библиотека ЦОК
7	Обучение бегу на выносливость.	1		Библиотека ЦОК
8	Повторение бега на выносливость до 3 минут, подвижные игры.	1		Библиотека ЦОК
9	Подготовка к сдаче норм ГТО: метание теннисного мяча на дальность, прыжок в длину с места.	1		Библиотека ЦОК
10	Выполнение контрольных нормативов: метания мяча и прыжков.	1		Библиотека ЦОК
11	Разучивание п.игры «пятнашки»	1		Библиотека ЦОК
12	Повторение п.игры «пятнашки». Подвижные игры на основе баскетбола	1		Библиотека ЦОК
13	Разучивание п.игры «два мороза»	1		Библиотека ЦОК
14	Повторение п.игры«два мороза». Подвижные игры на развитие скоростно - силовых качеств	1		Библиотека ЦОК
15	Разучивание п.игры «к своим флажкам»	1		Библиотека ЦОК
16	Повторение игры «к своим флажкам».Развитие быстроты.	1		Библиотека ЦОК
17	Повторение комплекса ОРУ, п.игры с мячами.	1		Библиотека ЦОК
18	Разучивание п.игр с элементами бега и прыжков.	1		Библиотека ЦОК
19	Повторение п.игр с элем. бега.	1		Библиотека ЦОК
20	Проведение спортивных эстафет	1		Библиотека ЦОК
21	Разучивание подв. игр с мячом.	1		Библиотека ЦОК
22	Инструктаж №5-04Разучивание комплекса ОРУ с гимн. палками.	1		Библиотека ЦОК
23	Обучение лазанию по гимн.стенке. Танцевальные движения	1		Библиотека ЦОК
24	Выполнение Норматива комплекса ГТО - тест на гибкость из положения стоя	1		Библиотека ЦОК
25	Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Библиотека ЦОК
26	Выполнение норматива комплекса ГТО сгибание разгибание рук в упоре лежа	1		Библиотека ЦОК
27	Обучение стойке на лопатках, перекатам в группировке. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК
28	Повторение стойки на лопотках, перекатов в группировке, подвижные игры	1		Библиотека ЦОК
29	Обучение упр.в висах и упорах. Дыхательная гимнастика	1		Библиотека ЦОК

30	Выполнение строевых упражнений. Кувырок в сторону в группировке	1		Библиотека ЦОК
31	Повторение упр. со скакалкой, развитие гибкости.	1		Библиотека ЦОК
32	Обучение упр.в равновесии, п.игры	1		Библиотека ЦОК
33	Выполнение норматива комплекса ГТО поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Библиотека ЦОК
34	Инструктаж №5-10,подбор ивентаря. Ступающий шаг.	1		Библиотека ЦОК
35	Повторение ступающего шага.	1		Библиотека ЦОК
36	Обучение скользящему шагу.	1		Библиотека ЦОК
37	Повторение скользящего шага.	1		Библиотека ЦОК
38	Обучение поворотам,скольз.шаг.	1		Библиотека ЦОК
39	Повторение поворотов,эстафеты.	1		Библиотека ЦОК
40	Обучение попеременному ходу.	1		Библиотека ЦОК
41	Повторение попеременного хода.	1		Библиотека ЦОК
42	Прохождение дистанции до 1км.	1		Библиотека ЦОК
43	Повторение скользящего шага.	1		Библиотека ЦОК
44	Повторение попеременного хода.	1		Библиотека ЦОК
45	Подвижные игры и эстафеты на лыжах.	1		Библиотека ЦОК
46	Прохождение дистанции до 1км.	1		Библиотека ЦОК
47	Повторение поворотов,спусков.	1		Библиотека ЦОК
48	Инструктаж№5-06.Разучивание игры " перестрелка"	1		Библиотека ЦОК
49	Обучение играм с мячом.Развитие быстроты.	1		Библиотека ЦОК
50	Разучивание игры «перестрелка».Развитие ловкости.	1		Библиотека ЦОК
51	Повторение игры «перестрелка»,развитие ловкости.	1		Библиотека ЦОК
52	Проведение подвижных игр с мячом. Развитие скоростных способностей	1		Библиотека ЦОК
53	Проведение игры «гонка мячей».	1		Библиотека ЦОК
54	Обучение метанию мяча в цель.	1		Библиотека ЦОК
55	Проведение игровых эстафет	1		Библиотека ЦОК
56	Подвижные игры с элементами бега и прыжков. «Волк во рву»	1		Библиотека ЦОК

57	Повторение игр с элементами бега	1		Библиотека ЦОК
58	Инструктаж №5-03,, проведение беговых упр, техника эстафетного бега. Проведение п\и	1		Библиотека ЦОК
59	Повторение бега с ускорением 20м.Подвижные игры.	1		Библиотека ЦОК
60	Повторение техники бега на короткие дистанции,низкий старт.	1		Библиотека ЦОК
61	Подготовка с даче комплекса ГТО. Повторение челн.бега 3х10,п.игры	1		Библиотека ЦОК
62	Выполнение челн.бега 3х10,игры	1		Библиотека ЦОК
63	Повторение техники прыжка в длину с места, п.игры	1		Библиотека ЦОК
64	Выполнение прыжка в длину с/м. Проведение подвижных игр с мячом	1		Библиотека ЦОК
65	Подготовка с даче комплекса ГТО.Развитие выносливости, бег до 3 минут, п.игры	1		Библиотека ЦОК
66	Повторение бега на выносливость, подвижные игры.	1		Библиотека ЦОК
67	Выполнение бега 30 м.,п.игры.	1		Библиотека ЦОК
68	Подвижные игры и эстафеты.	1		Библиотека ЦОК

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА
1 КЛАСС
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2 КЛАСС
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
1 КЛАСС
1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с.
2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

2 КЛАСС
1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с.
2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ
1 КЛАСС
https://resh.edu.ru/subject/9/
https://www.gto.ru/norms
2 КЛАСС
https://resh.edu.ru/subject/9/
https://www.gto.ru/norms

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
компьютерный стол
Ноутбук учителя,

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Скамейка гимнастическая жесткая
Мат гимнастический прямой
Перекладина гимнастическая пристенная
Перекладина навесная универсальная
Тренажер навесной для пресса
Мяч для метания
Набор для подвижных игр
Комплект для проведения спортмероприятий
Комплект судейский
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.
Мяч баскетбольный
Мяч футбольный
Мяч волейбольный
Фитбольные мячи
Степ платформы
Гимнастические пал