

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 6»

РАССМОТРЕНО

На заседании кафедры
учителей начальных классов
Протокол №4 от "25" 04.2022 г.
Руководитель кафедры
Рау Н.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Савенко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Лицей №6»
Е.В. Рябова
Приказ №71/1 от "26" 04.2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»
предметная область «Физическая культура»
2 класс
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель:
Соболева Татьяна Николаевна,
учитель начальных классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования 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 (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль. «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями, исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 402 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 96 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся: **познавательные УУД:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; **коммуникативные УУД:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- 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.

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» на 2022–2023 учебный год 2 класс

| № урока | Тематические блоки, темы (основное содержание) | Дата по плану | Дата по факту | Основные виды деятельности обучающихся | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|---------------|---------------|--|--|
| Знания о физической культуре (1 ч) | | | | | |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. (из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований). | | | 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. | |
| | Лёгкая атлетика (10 ч) | | | | |
| 2. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. | | | <p>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>-изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p> <p>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): -разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:</p> <p>1 -стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</p> <p>2-лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p> <p>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>-разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</p> <p>1-толчком двумя ногами по разметке;</p> <p>2-толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</p> <p>3-толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;</p> <p>толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p> <p>5-толчком двумя ногами</p> | |
| 3. | Сложно координированные беговые упражнения. (Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий). | | | | |
| 4. | Сложно координированные беговые упражнения. | | | | |
| 5. | Сложно координированные беговые упражнения. | | | | |
| 6. | Сложно координированные прыжковые упражнения. (Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта). | | | | |
| 7. | Сложно координированные прыжковые упражнения. | | | | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| 8. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. (Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения). | | | вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением 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; бразучивают 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; бразучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): -наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: | |
| 9. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. | | | | |
| 10. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. | | | | |
| 11. | Броски мяча в неподвижную мишень. (Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.) | | | | |
| Прикладное ориентированная физическая культура (6 ч) | | | | | |
| 12. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. (Подготовка к соревнованиям по | | | Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): -знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| | комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр). | | | обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; | |
| 13. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | -совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения | |
| 14. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | другими учащимися (работа в парах и группах); бразучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: | |
| 15. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | 1-развитие силы (с предметами и весом собственного тела); | |
| 16. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | 2-развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); | |
| 17. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | 3-развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4-развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | |
| Способы самостоятельной деятельности (1ч) | | | | | |
| 18. | Физическое развитие. Физические качества. | | | Тема «Физическое развитие» (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); -наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; -разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); -обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); -составляют | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).</p> <p>Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; - устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. <p>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 четвертям/триместрам (по образцу); | |
|--|--|--|--|---|--|

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|---|--|
| | | | | проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру). | |
| Подвижные игры (8 ч) | | | | | |
| 19. | Подвижные игры. (Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)). | | | 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. | |
| 20. | Подвижные игры. (Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)). | | | | |
| 21. | Подвижные игры. (Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)). | | | | |
| 22. | Подвижные игры. (Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)). | | | | |
| 23. | Подвижные игры. (Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)). | | | | |
| 24. | Подвижные игры. (Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)). | | | | |
| 25. | Подвижные игры. (Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)). | | | | |
| 26. | Подвижные игры. (Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)). | | | | |

| Оздоровительная физическая культура (1 ч) | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 27. | Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. | | | <p>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 утренней зарядки (по группам); -разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</p> <p>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): -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</p> | |
| Гимнастика с основами акробатики (14 ч) | | | | | |
| 28. | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. | | | <p>Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -разучивают правила поведения на уроках</p> | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|---|--|
| | | | | 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. | |
| Способы самостоятельной деятельности (1ч) | | | | | |
| 29. | Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений. | | | <p>Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 вперед; -обучаются навыку Измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. <p>Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <ul style="list-style-type: none"> -знакомятся с понятием «равновесие», Рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит | |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------|--|--|---|--|
| | | | | <p>проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 <p>Результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <ul style="list-style-type: none"> -проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. | |
| 30. | Строевые упражнения и команды. | | | <p>Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации):</p> <ul style="list-style-type: none"> -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!», | |
| 31. | Строевые упражнения и команды. | | | | |
| 32. | Строевые упражнения и команды. | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| | | | | «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!» | |
| 33. | Гимнастическая разминка. | | | Тема «Гимнастическая разминка» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); | |
| 34. | Гимнастическая разминка. | | | -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). | |
| 35. | Упражнения с гимнастической скакалкой. | | | Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): | |
| 36. | Упражнения с гимнастической скакалкой. | | | -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; | |
| 37. | Упражнения с гимнастической скакалкой. | | | -разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). | |
| 38. | Упражнения с гимнастическим мячом. | | | Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): | |
| 39. | Упражнения с гимнастическим мячом. | | | -разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; | |

| | | | | | |
|--|-------------------------------|--|--|---|--|
| | | | | <p>-обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;</p> <p>-разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</p> <p>-обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</p> <p>-обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;</p> <p>-составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</p> | |
| 40. | Танцевальные движения. | | | Тема «Танцевальные движения» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): - | |
| 41. | Танцевальные движения. | | | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; | |
| 42. | Танцевальные движения. | | | <p>-разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);</p> <p>-разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</p> <p>-разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</p> <p>-разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>-разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</p> | |
| Способы самостоятельной деятельности (1ч) | | | | | |
| 43. | Сила как физическое качество. | | | Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит | |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); бразучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</p> <p>-наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>-обучаются навыку измерения Результаты выполнения тестового упражнения (в парах);</p> <p>-составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в Конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</p> | |
| Прикладное ориентированная физическая культура (6ч) | | | | | |
| 44. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. (Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр). | | | <p>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;</p> <p>-совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); бразучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1-развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2- развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3-развитие равновесия (в статических позах и</p> | |
| 45. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| 46. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| 47. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| 48. | Подготовка к выполнению | | | | |

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| | нормативных требований комплекса ГТО. | | | передвижениях по ограниченной опоре); 4- развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) Рефлексия: демонстрация прироста показателей комплекса физических качеств к нормативным требованиям ГТО. | |
| 49. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| Знания о физической культуре (1 ч) | | | | | |
| 50. | Зарождение Олимпийских игр | | | Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): -обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; -готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся) | |
| Способы самостоятельной деятельности (1ч) | | | | | |
| 51. | Быстрота как физическое качество. | | | 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 | |

| | | | | | |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. | |
| Лыжная подготовка (16 ч) | | | | | |
| 52. | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | | | 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. | |
| 53. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. (Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом) | | | 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, | |
| 54. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | | | сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; -разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок) бразучивают передвижение двухшажным попеременным ходом | |
| 55. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | | | (по фазам движения и в полной координации); -выполняют передвижение Двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью | |
| 56. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. | | | передвижения | |
| 57. | Передвижение на лыжах | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|
| | двухшажным попеременным ходом. | | | | |
| 58. | Спуски и подъёмы на лыжах. (спуск с небольшого склона в основной стойке). | | | 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). | |
| 59. | Спуски и подъёмы на лыжах. | | | | |
| 60. | Спуски и подъёмы на лыжах. | | | | |
| 61. | Спуски и подъёмы на лыжах. | | | | |
| 62. | Спуски и подъёмы на лыжах. | | | | |
| 63. | Торможение лыжными палками и падением на бок. (торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска). | | | 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 | |
| 64. | Торможение лыжными палками и падением на бок. | | | | |
| 65. | Торможение лыжными палками и падением на бок. | | | | |
| 66. | Торможение лыжными палками | | | | |

| | | | | | |
|---|---|--|--|--|--|
| | и падением на бок. | | | (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 | |
| 67. | Торможение лыжными палками и падением на бок. | | | | |
| Оздоровительная физическая культура (1 ч) | | | | | |
| 68. | Закаливание организма. | | | 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 (имитация): 1- поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3- обтирание спины (от боков к середине); 4- поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи). | |
| Подвижные игры (4 ч) | | | | | |
| 69. | Подвижные игры. | | | организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол. | |
| 70. | Подвижные игры. | | | | |
| 71. | Подвижные игры. | | | | |
| 72. | Подвижные игры. | | | | |
| Способы самостоятельной деятельности (2ч) | | | | | |
| 73. | Выносливость как физическое качество. | | | Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): -знакомятся с понятием | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|---|--|
| | | | | <p>«быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);</p> <p>-разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</p> <p>-наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</p> <p>-обучаются навыку измерения</p> <p>Результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>-проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p> | |
| 74. | Дневник наблюдений по физической культуре. | | | <p>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков):</p> <p>-знакомятся с образцом таблицы оформления</p> <p>Результатов измерения Показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</p> <p>-составляют таблицу</p> <p>Индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</p> <p>-проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой</p> | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|--|
| | | | | учебной четверти | |
| | Прикладное ориентированная физическая культура (6ч) | | | | |
| 75. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. (Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр). | | | 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); бразучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | |
| 76. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| 77. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| 78. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| 79. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| 80. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| | Подвижные игры (6ч) | | | | |
| 81. | Подвижные игры. | | | 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 | |
| 82. | Подвижные игры. | | | | |
| 83. | Подвижные игры. | | | | |
| 84. | Подвижные игры. | | | | |
| 85. | Подвижные игры. | | | | |
| 86. | Подвижные игры. | | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------|---|--|--|---|--|
| | | | | особенностями выбора и подготовки мест их проведения; -организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; -наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; | |
| Лёгкая атлетика (10 ч) | | | | | |
| 87. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. | | | 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 | |
| 88. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | | | 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. | |
| 89. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | | | | |
| 90. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | | | | |
| 91. | Броски мяча в неподвижную мишень. | | | Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец 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). | |
| 92. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. | | | Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): | |
| 93. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. | | | -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. | |
| 94. | Сложно координированные беговые упражнения. | | | Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): | |
| 95. | Сложно координированные беговые упражнения. | | | -наблюдают образцы техники | |
| 96. | Сложно координированные беговые упражнения. | | | сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: бвыполняют 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). | |
| Прикладное ориентированная физическая культура (6ч) | | | | | |
| 97. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. (Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр). | | | 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); бразучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1- развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2- развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3- развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | |
| 98. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| 99. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| 100. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| 101. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| 102. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | | | | |
| | | | | | |

