**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Вологодской области

управление образования мэрии г. Череповца

МАОУ "ОЦ № 36"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Принято:**  **Педагогическим советом**  **протокол № 1**  **от «\_29\_\_» \_08\_\_2022 г.** | **Рассмотрено:**  **на заседании МО**  **протокол № 1**  **от «\_28\_» 08. 2022 г.** | **Утверждено:**  **Приказом директора МАОУ«ОЦ № 36»**  **№ 196 от « 31 » 08. 2022 г.** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 4835151)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Адамова Лариса Владимировна

учитель физической культуры

Город Череповец 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

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

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

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

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

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности****.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование.****Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Метапредметные результаты**

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1.**Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** | 1 | 0 | 1 | 06.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся); | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 0.5 | 0 | 0.5 | 12.09.2022 | 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;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 2.2. | **Физические качества** | 0.5 | 0 | 0.5 | 13.09.2022 | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 2.3. | **Сила как физическое качество** | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 2.4. | **Быстрота как физическое качество** | 1 | 0 | 1 | 20.09.2022 | знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 2.5. | **Выносливость как физическое качество** | 1 | 0 | 1 | 21.09.2022 | знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);; | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 2.6. | **Гибкость как физическое качество** | 1 | 0 | 1 | 27.09.2022 | знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; | Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 2.7. | **Развитие координации движений** | 0.5 | 0 | 0.5 | 28.09.2022 | знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; | Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 0.5 | 0 | 0.5 | 04.10.2022 | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3.**Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022 | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 0.5 | 0 | 0.5 | 11.10.2022 | наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; | Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0.5 | 12.10.2022 | 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); | Зачет; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Строевые упражнения и команды** | 5 | 0 | 5 | 18.10.2022 08.11.2022 | 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);; | Зачет; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Гимнастическая разминка** | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022 | записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава); | Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Упражнения с гимнастической скакалкой** | 4 | 0 | 4 | 15.11.2022 23.11.2022 | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); | Зачет; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Упражнения с гимнастическим мячом** | 6 | 1 | 5 | 29.11.2022 14.12.2022 | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; | Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Танцевальные движения** | 5 | 0 | 5 | 20.12.2022 10.01.2023 | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);; разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);; | Зачет; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 1 | 17.01.2023 | повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.8. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 6 | 1 | 5 | 18.01.2023 07.02.2023 | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; | Контрольная работа; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 4 | 0 | 4 | 08.02.2023 21.02.2023 | наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; | Зачет; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 3 | 0 | 3 | 22.02.2023 07.03.2023 | разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; | Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 | 14.03.2023 | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Броски мяча в неподвижную мишень** | 3 | 0 | 3 | 15.03.2023 22.03.2023 | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; | Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Сложно координированные прыжковые упражнения** | 3 | 0 | 3 | 28.03.2023 04.04.2023 | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:; | Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Прыжок в высоту с прямого разбега** | 2 | 1 | 1 | 11.04.2023 12.04.2023 | разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации; | Устный опрос; Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 1 | 0 | 1 | 18.04.2023 | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; | Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Сложно координированные беговые упражнения** | 1 | 0 | 1 | 19.04.2023 | наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; | Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".***Подвижные игры** | 5 | 0 | 5 | 25.04.2023 03.05.2023 | разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);; | Практическая работа; | https://prezentacii.org/ |
| Итого по разделу | | 52 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 6 | 3 | 3 | 10.05.2023 30.05.2023 | 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);; | Зачет; Практическая работа; Тестирование; | https://prezentacii.org/ |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 6 | 62 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Знания о ФК-2ч История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | 0 | 1 | 06.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 2. | Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 3. | Способы самостоятельной деятельности-6 ч.Физическое развитие.Физические качества. | 1 | 0 | 1 | 13.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | Практическая работа; |
| 5. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 1 | 20.09.2022 | Практическая работа; |
| 6. | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 1 | 21.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Гибкость как физическое качество | 1 | 0 | 1 | 27.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 | 28.09.2022 | Практическая работа; |
| 9. | Оздоровительная физическая культура-2ч.Закаливание организма | 1 | 0 | 1 | 04.10.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Утренняя зарядка  Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022 | Зачет; Практическая работа; |
| 11. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики"- 22 ч Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 | 11.10.2022 | Устный опрос; |
| 12. | Строевые упражнения и команды  - 5 ч Расчёт по номерам, стоя в одной шеренге.Перестроение на месте из одной шеренги в две и из двух в одну | 1 | 0 | 1 | 12.10.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Повороты направо и налево в колонне по одному,стоя на месте в одну шеренгу | 1 | 0 | 1 | 18.10.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Повороты по команде «Класс, направо!», «Класс,налево!» при движении в колонне по одному | 1 | 0 | 1 | 19.10.2022 | Зачет; Практическая работа; |
| 15. | Передвижение в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!»,«Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг! | 1 | 0 | 1 | 25.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью | 1 | 0 | 1 | 26.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 | 08.11.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Упражнения с гимнастической скакалкой. 4 ч.Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдноправой и левой рукой  с правого и левого бока | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой  перед собой. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте. | 1 | 0 | 1 | 15.11.2022 | Практическая работа; Тестирование; |
| 20. | Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу. | 1 | 0 | 1 | 16.11.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. | 1 | 0 | 1 | 22.11.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Упражнения с гимнастическим мячом.6 ч.  Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками. | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Перебрасывание мяча с одной руки на другую,на месте и поворотом кругом | 1 | 0 | 1 | 29.11.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками | 1 | 0 | 1 | 30.11.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Приседания с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления | 1 | 0 | 1 | 06.12.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине. | 1 | 0 | 1 | 07.12.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Комплекс упражнений из освоенных упражнений с мячом . | 1 | 1 | 0 | 13.12.2022 | Контрольная работа; |
| 28. | Танцевальные движения. 5 ч. Знакомство с хороводным шагом и танцем галоп | 1 | 0 | 1 | 14.12.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Движения хороводного шага (по фазам движения). | 1 | 0 | 1 | 20.12.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение | 1 | 0 | 1 | 21.12.2022 | Практическая работа; Тестирование; |
| 31. | Движения танца галоп (приставной шаг в сторонуи в сторону с приседанием) | 1 | 0 | 1 | 27.12.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение | 1 | 0 | 1 | 28.12.2022 | Практическая работа; |
| 33. | Модуль"Лыжная подготовка". 14 ч. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 1 | 10.01.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 34. | Модуль"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | 11.01.2023 | Практическая работа; |
| 35. | Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок) | 1 | 0 | 1 | 17.01.2023 | Практическая работа; |
| 36. | Передвижение двухшажным попеременным ходом(по фазам движения и в полной координации) | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023 | Практическая работа; |
| 37. | Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. | 1 | 0 | 1 | 24.01.2023 | Практическая работа; |
| 38. | Передвижение двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 | 25.01.2023 | Практическая работа; |
| 39. | Передвижение двухшажным попеременным ходом | 1 | 1 | 0 | 31.01.2023 | Контрольная работа; |
| 40. | Тема «Спуски и подъёмы на лыжах» 4 ч.  Спуски с небольшого склона в основной стойке | 1 | 0 | 1 | 01.02.2023 | Практическая работа; |
| 41. | Спуски с небольшого склона в основной стойке | 1 | 0 | 1 | 07.02.2023 | Зачет; |
| 42. | Имитационным упражнениям подъёма лесенкой(передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах,по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок | 1 | 0 | 1 | 08.02.2023 | Практическая работа; |
| 43. | Подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации) | 1 | 0 | 1 | 14.02.2023 | Зачет; |
| 44. | Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок» 3 ч. Торможение палками при передвижениипо учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью | 1 | 0 | 1 | 15.02.2023 | Практическая работа; |
| 45. | Торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе | 1 | 0 | 1 | 21.02.2023 | Практическая работа; |
| 46. | Торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона | 1 | 0 | 1 | 22.02.2023 | Зачет; |
| 47. | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 1 | 28.02.2023 | Устный опрос; |
| 48. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень 3 ч.      Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя | 1 | 0 | 1 | 01.03.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя. | 1 | 0 | 1 | 07.03.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения лежа. | 1 | 0 | 1 | 14.03.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» 3 ч.Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места | 1 | 0 | 1 | 15.03.2023 | Практическая работа; |
| 52. | Разнообразные сложнокоординированные прыжки  толчком одной ногой и двумя ногами  в движении в разных направлениях | 1 | 0 | 1 | 28.03.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами  с разной амплитудой и траекторией полёта. | 1 | 0 | 1 | 29.03.2023 | Зачет; Практическая работа; |
| 54. | Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» 2 ч. Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов | 1 | 0 | 1 | 04.04.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 1 | 0 | 05.04.2023 | Контрольная работа; |
| 56. | Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» 1 ч. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости инаправления передвижения | 1 | 0 | 1 | 11.04.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Тема «Сложно координированные беговые упражнения»  1 ч.Ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий | 1 | 0 | 1 | 12.04.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Тема «Подвижные игры» 5 ч. Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол. Игры: "Пять передач", "Мяч водящему". | 1 | 0 | 1 | 18.04.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры футбол. Игры:"Салки с футбольным мячом", "Метко в цель". | 1 | 0 | 1 | 19.04.2023 | Практическая работа; Тестирование; |
| 60. | П/Игры:" Осада крепости", "Мяч в центр", "Мяч соседу". | 1 | 0 | 1 | 25.04.2023 | Практическая работа; |
| 61. | П/игры: "Подвижная цель", "Точная передача". | 1 | 0 | 1 | 26.04.2023 | Практическая работа; |
| 62. | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. | 1 | 0 | 1 | 03.05.2023 | Зачет; Практическая работа; |
| 63. | Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» 6 ч. Правила соревнований по комплексу ГТО. Тестовые упражнения на развитие силы. | 1 | 1 | 0 | 10.05.2023 | Контрольная работа; |
| 64. | Тестовые упражнения на развитие выносливости. | 1 | 1 | 0 | 11.05.2023 | Контрольная работа; |
| 65. | Тестовые упражнения на развитие координации. | 1 | 1 | 0 | 16.05.2023 | Контрольная работа; |
| 66. | Демонстрация прироста показателей физическихкачеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 17.05.2023 | Зачет; Практическая работа; |
| 67. | Демонстрация прироста показателей физическихкачеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 23.05.2023 | Зачет; Практическая работа; |
| 68. | Демонстрация прироста показателей физическихкачеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 24.05.2023 | Зачет; Практическая работа; |
| 69. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 70. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 71. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 72. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 73. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 74. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 75. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 76. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 77. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 78. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 79. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 80. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 81. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 82. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 83. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 84. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 85. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 86. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 87. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 88. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 89. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 90. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 91. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 92. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 93. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 94. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 95. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 96. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 97. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 98. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 99. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 100. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 101. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| 102. |  | 1 | Укажите часы | Укажите часы | Укажите дату | Выберите вид/форму контроля |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 6 | 62 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Асмолов А.Г. Системно-деятельный подход., М.:Педагогика 2014  
Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей(Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение 2015  
  
Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Пособие для учителей(Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. М.: Просвещение 2014  
А.П.Матвеев Физическая культура 2 класс учебник  
Жильцова О.А. Организация исследовательской и проектной деятельности школьников М. Просвещение 2014 г.  
Формирование универсальных учебных действий: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя /Под ред. А.Г. АсмоловаМ.: Просвещение, 2015

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

http://www.fizkulturavshkole.ru/  
http://fizkultura-na5.ru/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

2 Демонстрационные печатные пособия  
2.1 Таблицы по стандартам физической подготовленности Д  
2.2 Плакаты методические Д Комплекты плакатов по общеразвивающим и корригирующим упражнениям  
3 Экранно-звуковые пособия  
3.1 Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» Д  
4 Технические средства обучения  
4.1 Мегафон Д  
4.2 Компьютер Д  
4.3 Принтер Д  
4.4 Мультимедиапроектор Д

5.1 Стенка гимнастическая  
5.3 Козёл гимнастический Г  
5.4 Конь гимнастический  
5.7 Канат для лазанья с механизмом крепления Г  
5.8 Мост гимнастический подкидной Г  
5.9 Скамейка гимнастическая жёсткая Г  
5.10 Гантели наборные Г  
5.11 Коврик гимнастический К  
5.12 Маты гимнастические Г  
5.13 Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг) Г  
5.14 Мяч малый (теннисный) К  
5.15 Скакалка гимнастическая К  
5.16 Палка гимнастическая К  
5.17 Обруч гимнастический К  
Лёгкая атлетика  
5.20 Флажки Г  
5.21 Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Г  
5.22 Рулетка измерительная (50 м) Д  
Спортивные игры  
5.23 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Г  
5.24 Мячи баскетбольные Г  
5.25 Сетка волейбольная Д  
5.26 Мячи волейбольные  
5.28 Компрессор для накачивания мячей Д  
  
5.35 Весы медицинские с ростомером Д  
Средства доврачебной помощи  
5.36 Аптечка медицинская Д  
Дополнительный инвентарь  
5.37 Доска аудиторная с магнитной поверхностью  
4.19 Мячи футбольные Г  
4.20 Мячи баскетбольные Г  
4.21 Мячи волейбольные Г  
4.22 Сетка волейбольная Д  
4.23 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Включает в себя стеллажи, контейнеры

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Компьютер.  
2. Цифровой проектор  
3. Экран настенный