

**Малашенко
Ирина
Васильевна**

Подпись: Малашенко Ирина Васильевна
DN: C=RU, S=Свердловская область, L=г. Каменск-Уральский,
Т=Директор, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ № 9"
СНИЛС=00903752529, ИНН=661207019205, E=loch.ksu9@yandex.ru,
G=Ирина Васильевна, SN=Малашенко, CN=Малашенко Ирина
Васильевна
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей
подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.11.09 19:19:59+05'00'
Font Reader Версия: 10.1.4

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 9»

Согласовано
Зам.директора по УВР(ВР)
_____ Т.И.Толокнева
(Н.В.Шаркунова)
30.08.2022

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для основного общего образования
срок освоения :4 года(1-4класс)**

**Составители: Байкова Мария Александровна
учитель _____**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей № 9»

**Аннотация к рабочей программе
по «Физической культуре».**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизни» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС ООО ФГОС, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №287(НОО) утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №286 и реализуется 4 года с 1 по 4 класс.

Рабочая программа разработана учителем Байковой М.А. в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в Лицее № 9 по определенному учебному предмету физическая культура. Рабочая программа является частью ООП ООО (НОО), определяющей:

- Содержание учебного предмета, планируемые результаты освоения учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, используемые для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленным в электронном (цифровом) виде, реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического совета и согласована заместителем директора по УВР _____ Т.И.Толкнева.

Дата: 30.08.2022

Содержание учебного предмета 1 класс

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые 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

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 первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы с учетом рабочей программы воспитания
 - порядковый номер;
 - наименование разделов и тем, планируемых для освоения обучающимися;
 - количество академических часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы;
 - количество контрольных работ (или других оценочных процедур)
 - информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы.

1 класс(2 часа в неделю *33 часа=66часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	количество контрольных работ (или других оценочных процедур)	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1.	Знания о физической культуре	2	-		
1.1	Физическая культура. Из истории физической культуры.	1	-		
1.2	Физические упражнения.	1	-		
2.	Способы физкультурной деятельности	3	-		
2.1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	-		
2.2	Самостоятельные игры и развлечения	2	-		
3	Физическое совершенствование	61	-		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	-		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	58	-		
3.2.1	Легкая атлетика	26	-		
3.2.2	Подвижные и спортивные игры	10	-		
3.3.3	Гимнастика с основами акробатики	10	-		
3.3.4	Льжная подготовка	12	-		
	Всего:	66	-		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

66 часов (2 часа в неделю)

Раздел	Тема
Легкая атлетика	
	Знания о физической культуре.
	Знания о физической культуре.
	Физическая культура. Из истории физической культуры.
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
	ИОТ и ТБ на уроках. Понятие «шеренга» и «колонна». Разучивание команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Разучить высокий старт. Бег из разных исходных положений.
	Построение в колонну по одному. Закрепление техники высокого старта. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением 20 м.
	Совершенствовать высокий старт. Бег 20 м. с высокого старта. Знакомство с челночным бегом.
	Бег 30 м. с высокого старта. Челночный бег 4х9 м. с высокого старта. Разучить технику метания малого мяча на дальность с места.
	Закрепить технику метания малого мяча на дальность с места. Бег из разных исходных положений. Челночный бег 3х10 м. с высокого старта.
	Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с места. Бег из разных исходных положений. Челночный бег 3х10 м. с высокого старта.
	Разучить технику прыжка в длину с места. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения сидя на полу.
	Закрепить технику прыжка в длину с места. Разучить технику метания малого мяча в цель.
	Закрепить технику метания малого мяча в цель. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения стоя.
	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения стоя.
	Бег на длинные дистанции.
	Бег 1000 метров без учёта времени.
Гимнастика	
	ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Разучить группировку, перекаты в группировке.
	Повторить группировку, перекаты в группировке. Разучить стойку на лопатках.
	Совершенствовать группировку, перекаты в группировке. Повторить стойку на лопатках. Разучить кувырок вперед в группировке.
	Совершенствовать стойку на лопатках. Повторить кувырок вперед в группировке.
	Разучить гимнастический «мост». Совершенствовать кувырок вперед в группировке.
	Повторить гимнастический «мост». Совершенствовать кувырок вперед в группировке.
	Совершенствовать гимнастический «мост». Разучить акробатическую

	комбинацию из изученных элементов.
	Повторить акробатическую комбинацию из изученных элементов. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.
	Совершенствовать акробатическую комбинацию из изученных элементов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, передвижение по гимнастической скамейке.
	Совершенствовать акробатическую комбинацию из изученных элементов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, передвижение по гимнастической скамейке.
Подвижные игры	
	ИОТ и ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Разучить подвижные игры «Море волнуется раз», «Прокати быстрее мяч».
	Повторить подвижные игры «Море волнуется раз», «Прокати быстрее мяч»,
	Разучить подвижные игры «Метко в цель», «Гонки мячей по кругу».
	Повторить подвижные игры «Метко в цель», «Гонки мячей по кругу».
	Разучить подвижные игры «Кошки-мышки», «Запрещенное движение».
	Повторить подвижные игры «Кошки-мышки», «Запрещенное движение».
	Разучить подвижные игры «Вызов номеров», «Мяч соседу».
	Повторить подвижные игры «Вызов номеров», «Мяч соседу».
	Разучить подвижные игры «Посадка картофеля», «Мяч капитану».
	Повторить подвижные игры «Посадка картофеля», «Мяч капитану».
	Самостоятельные игры и развлечения.
	Самостоятельные игры и развлечения.
	Лыжная подготовка
	ТБ на уроках Л/подготовки. Название разучиваемых упр. и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж.
	Способы передвижения на лыжах, ступающий шаг, скользящий шаг.
	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Виды лыжных шагов: попеременный, бесшажный.
	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Дистанция 1 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)
	Повороты переступанием. Техника подъёма на лыжах: «лесенкой» и «ёлочкой». Дистанция 1,5 км.
	Самоконтроль. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 1 км.
	Повороты переступанием. Техника подъёма на лыжах: «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции 1 км.
	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.
	Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 1 км.
	Постановка палок на снег в попеременном 2х шажном ходе и одновременном ходе. Техника подъёма на лыжах: «лесенкой» и «ёлочкой». Игра «Смелее с горки».
	Согласованное движение рук и ног в одновременных бесшажных и попеременных двухшажных ходах, «Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.
	Техника спусков на лыжах: основные стойки, техника падения.
Легкая	

атлетика	
	ИОТ и ТБ на уроках легкой атлетики. Разучить технику метания малого мяча в цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения стоя.
	Закрепление техники метания малого мяча в цель. Разучить прыжок в длину с места.
	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Закрепление техники прыжка в длину с места.
	Совершенствовать прыжок в длину с места. Броски большого мяча (1 кг) на дальность из положения сидя на полу.
	Разучить технику высокого старта. Бег из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением 20 м.
	Закрепить технику высокого старта. Разучить метание малого мяча на дальность с места. Бег 20 м. с высокого старта.
	Совершенствовать технику высокого старта. Закрепление техники метания малого мяча на дальность с места. Бег 30 м. с высокого старта.
	Совершенствовать технику высокого старта. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с места. Челночный бег 4х9 м с высокого старта.
	Совершенствовать технику высокого старта. Челночный бег 3х10 м с высокого старта.
	Бег в чередовании с ходьбой 300 метров без учета времени. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Итоговый урок.
	Бег в чередовании с ходьбой 300 метров без учета времени. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Итоговый урок.
	Бег в чередовании с ходьбой 500 метров без учета времени. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Итоговый урок.
	Бег в чередовании с ходьбой 1000 метров без учета времени. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Итоговый урок.
	Самостоятельные игры и развлечения.
	Самостоятельные игры и развлечения.
	Игровой урок.
	Игровой урок.
Итого за год:66	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 2-4 КЛАССЫ

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

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 первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из

современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные

признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр,

соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закалывающими 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.
По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:
познавательные УУД:
понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);
коммуникативные УУД:
организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
регулятивные УУД:
контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.
По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с

возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры

физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения

осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать

на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять

термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных

заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных

интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию

физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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, 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.

Тематическое планирование

2класс(2 часа в неделю *34 часа=68часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	количество контрольных работ (или других оценочных процедур)	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1.	Знания о физической культуре	2	-		
1.1	Физическая культура. Из истории физической культуры.	1	-		
1.2	Физические упражнения.	1	-		
2.	Способы физкультурной деятельности	3	-		
2.1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	-		
2.2	Самостоятельные игры и развлечения	2	-		
3	Физическое совершенствование	61	-		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	-		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	60	-		
3.2.1	Легкая атлетика	26	-		
3.2.2	Подвижные и спортивные игры	10	-		
3.3.3	Гимнастика с основами акробатики	10	-		
3.3.4	Лыжная подготовка	12	-		
	Всего:	68	-		

2 класс
68 часов (2 часа в неделю)

Раздел	Тема
Легкая атлетика	
	Знания о физической культуре
	Знания о физической культуре
	Физическая культура. Из истории физической культуры.
	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
	ИОТ и ТБ на уроках. Разучивание команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Разучить высокий старт, стартовый разгон, финиширование.
	Повторить высокий старт, стартовый разгон, финиширование. Повторить команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!».
	Совершенствовать высокий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 20 м. с высокого старта. Знакомство с челночным бегом.
	Бег 30 м. с высокого старта. Разучить технику метания малого мяча на дальность с места.
	Закрепить технику метания малого мяча на дальность с места. Челночный бег 3x10 м. с высокого старта.
	Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность с места.
	Разучить технику прыжка в длину с места. Бег с изменением направления. Беговые упражнения.
	Закрепить технику прыжка в длину с места. Разучить технику метания малого мяча в цель.
	Закрепить технику метания малого мяча в цель. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Совершенствовать технику прыжка в длину с места.
	Бег на длинные дистанции.
	Бег на длинные дистанции.
	Самостоятельные игры и развлечения.
	Самостоятельные игры и развлечения.
Гимнастика	
	ИОТ и ТБ на уроках гимнастики. Разучить группировку, перекаты в группировке.
	Повторить группировку, перекаты в группировке. Разучить стойку на лопатках.
	Совершенствовать группировку, перекаты в группировке. Повторить стойку на лопатках. Разучить кувырок вперед в группировке.
	Совершенствовать стойку на лопатках. Повторить кувырок вперед в группировке.
	Разучить гимнастический «мост». Совершенствовать кувырок вперед в группировке.
	Повторить гимнастический «мост». Совершенствовать кувырок вперед в группировке.
	Совершенствовать гимнастический «мост». Разучить акробатическую комбинацию из изученных элементов.
	Повторить акробатическую комбинацию из изученных элементов. Ходьба по гимнастической скамейке с заданиями.
	Совершенствовать акробатическую комбинацию из изученных элементов.

	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, передвижение по гимнастической скамейке.
	Совершенствовать акробатическую комбинацию из изученных элементов. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, передвижение по гимнастической скамейке.
	Игровой урок.
	Игровой урок.
Подвижные игры	
	ИОТ и ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм. Разучить подвижные игры «Море волнуется раз», «Прокати быстрее мяч»,
	Повторить подвижные игры «Море волнуется раз», «Прокати быстрее мяч»,
	Разучить подвижные игры «Гонки мячей по кругу», «Пятнашки».
	Повторить подвижные игры «Гонки мячей по кругу», «Пятнашки».
	Разучить подвижные игры «Кошки-мышки», «Запрещенное движение».
	Повторить подвижные игры «Кошки-мышки», «Запрещенное движение».
	Разучить подвижные игры «Вызов номеров», «Мяч соседу».
	Повторить подвижные игры «Вызов номеров», «Мяч соседу».
	Игровой урок.
	Игровой урок.
	Лыжная подготовка.
	ТБ на уроках Л/подготовки. Название разучиваемых упр. и основы правильной техники. Переноска и надевание лыж.
	Виды лыжных шагов: попеременный, бесшажный Одновременный бесшажный ход.
	Способы передвижения на лыжах, ступающий шаг, скользящий шаг.
	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Виды лыжных шагов: попеременный, бесшажный.
	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 1 км. Встречная эстафета без палок (до 100м)
	Повороты переступанием. Торможение «плугом». Дистанция 1,5 км. Игра с горки на горку.
	Самоконтроль. Торможение. Повороты переступанием. Дистанция 1 км.
	Применение лыжных мазей. Повороты переступанием . Прохождение дистанции 1,5 км.
	Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.
	Виды лыжного спорта. Лыжные гонки – 1 км. Эстафеты-игры.
	Техника попеременных 2х и одновременных бесшажных ходов. Прохождение дистанции 1,5км.
	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км.
Легкая атлетика	
	ИОТ и ТБ на уроках легкой атлетики. Разучить технику метания малого мяча в цель.

	Повторить технику метания малого мяча в цель. Разучить прыжок в длину с места.
	Совершенствовать технику метания малого мяча в цель. Повторить прыжок в длину с места.
	Совершенствовать прыжок в длину с места. Разучить технику высокого старта.
	Закрепить технику высокого старта. Разучить метание малого мяча на дальность с места.
	Совершенствовать технику высокого старта. Повторить метание малого мяча на дальность с места. Бег 20 м. с высокого старта.
	Совершенствовать технику высокого старта. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с места. Бег 30 м. с высокого старта.
	Совершенствовать технику высокого старта. Совершенствовать метание малого мяча на дальность с места. Челночный бег 4x9 м с высокого старта.
	Совершенствовать технику высокого старта. Челночный бег 3x10 м с высокого старта.
	Бег в чередовании с ходьбой 400 метров без учета времени. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Итоговый урок.
	Самостоятельные игры и развлечения.
	Самостоятельные игры и развлечения.
	Игровой урок.
	Игровой урок.
	Игровой урок.
	Игровой урок.
Итого за год:68	

Зкласс(2 часа в неделю *34 часа=68часов)

№ п/п	Наименованиеразделов итем	Кол- воч асо в	количество контрольны х работ (или других оценочных процедур)	ЭОР/ЦОР	Деятельност ь учителя с учетом программы воспитания
1.	Знания о физической культуре	2	-		
1.1	Физическая культура. Из истории физической культуры.	1	-		
1.2	Физические упражнения.	1	-		
2.	Способыфизкультурнойд еятельности	3	-		

2.1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	-		
2.2	Самостоятельные игры и развлечения	2	-		
3	Физическое совершенствование	61	-		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	-		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	60	-		
3.2.1	Легкая атлетика	26	-		
3.2.2	Подвижные и спортивные игры	10	-		
3.3.3	Гимнастика с основами акробатики	10	-		
3.3.4	Лыжная подготовка	12	-		
	Всего:	68	-		

4 класс (2 часа в неделю * 34 часа = 68 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	количество контрольных работ (или других оценочных процедур)	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1.	Знания о физической культуре	2	-		

1.1	Физическая культура. Из истории физической культуры.	1	-		
1.2	Физические упражнения.	1	-		
2.	Способы физкультурной деятельности	3	-		
2.1	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	-		
2.2	Самостоятельные игры и развлечения	2	-		
3	Физическое совершенствование	61	-		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	-		
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность:	60	-		
3.2.1	Легкая атлетика	26	-		
3.2.2	Подвижные и спортивные игры	10	-		
3.3.3	Гимнастика с основами акробатики	10	-		
3.3.4	Лыжная подготовка	12	-		
	Всего:	68	-		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 644336974853228904002341178330791503358059491589

Владелец Малашенко Ирина Васильевна

Действителен с 18.01.2023 по 18.01.2024