

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Белгородской области
Управление образования администрации Алексеевского городского округа
МОУ «Афанасьевская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
начальных классов

Приказ № 6
от «29» 08. 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБОУ "Афанасьевская
СОШ"

Приказ №10
от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором
МБОУ "Афанасьевская
СОШ"
Сапелкиным Н.Т.

Приказ №85
от «29.» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 2 класса начального общего образования
на 2023 – 2024 учебный год

с. Афанасьевка
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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 «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 раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «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 в 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

В соответствии с ФООП и учебным планом на уровень основного общего образования на реализацию рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура" в 1-4 классах отводиться по 2 часа в неделю. Во 2 классе с целью выполнения модуля "Спорт" (ГТО) рабочей программы 3-й час реализуется за счёт ЧФУОО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона

в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

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 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.

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 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 *в 2 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 длину с места;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
- спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. рабо ты	практ. работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	2	0	2	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	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	0	2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	2	0	2	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);	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	0	2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1	Закаливание организма. Утренняя	6	0	6	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами	www.edu.ru

	зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки				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); 2 — 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); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6	0	6		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	2	0	2	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	4	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					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!»;	
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2	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);	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно 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);	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.6	Модуль	4	0	4	повторяют правила подбора одежды и	

	"Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой				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;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	0	4	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.8	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4	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;;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);	
4.9	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	5	0	5	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.1 0	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	3	0	3	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.1 1	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	4	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).	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.1 2	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые	4	0	4	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	упражнения				последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;	
4.1 3	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4	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;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.1 5	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	0	12	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол,	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

					выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);	
4.1 6	Модуль "Подвижные игры". Подвиж ные игры	18	0	18	разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		74	0	74		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0	16	совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		22	0	22		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		102	0	102		

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
--------------------	--	--	--	--

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАССА**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр.	1	0	1	04.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
2.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	06.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
3.	Составление дневника физической культуры.	1	0	1	07.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
4.	Режим дня	1	0	1	11.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
5.	Наблюдение за физическим развитием	1	0	1	13.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
6.	Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	14.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
7.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	18.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
8.	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	20.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

9.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	21.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
10.	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	25.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
11.	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения.	1	0	1	27.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
12.	Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	28.09.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
13.	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	02.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
14.	Бег на короткие дистанции	1	0	1	04.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
15.	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1	05.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
16.	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств.	1	0	1	09.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
17.	Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	11.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
18.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	12.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
19.	Прыжки через скакалку.	1	0	1	16.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
20.	Беговые упражнения. Определение индивидуальной физической нагрузки	1	0	1	18.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	для самостоятельных занятий физической подготовкой.					
21.	Бег на выносливость	1	0	1	19.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
22.	Беговые упражнения. Зачет.	1	0	1	23.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
23.	Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности.	1	0	1	25.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
24.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	26.10.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
25.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	06.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
26.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	08.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
27.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	09.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
28.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	13.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
29.	Строевые упражнения: построение и	1	0	1	15.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

	перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.					
30.	Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	16.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
31.	Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	20.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
32.	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.	1	0	1	22.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
33.	Кувырок вперед в группировке.	1	0	1	23.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
34.	Лазание, перелезание.	1	0	1	27.11.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
35.	Упражнение «Мост». Акробатическое соединение	1	0	1	04.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru

36.	Подвижные игры.	1	0	1	07.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
37.	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	08.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
38.	Ведение мяча.	1	0	1	11.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
39.	Игры для развития быстроты.	1	0	1	14.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
40.	Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	15.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
41.	Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	18.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
42.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	21.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
43.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	22.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
44.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 1-2 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	25.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
45.	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1	28.12.2023	www.edu.ru www.school.edu.ru
46.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30 метров	1	0	1	08.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
47.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег 30	1	0	1	10.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	метров					
48.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение	1	0	1	11.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
49.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение	1	0	1	15.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
50.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание на низкой перекладине	1	0	1	17.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
51.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: подтягивание на низкой перекладине	1	0	1	18.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
52.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперёд стоя на гимнастической скамье	1	0	1	22.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
53.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: наклон вперёд стоя на гимнастической скамье	1	0	1	24.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
54.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места	1	0	1	25.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места	1	0	1	29.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание теннисного	1	0	1	31.01.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	мяча в цель					
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание теннисного мяча в цель	1	0	1	01.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
58.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	01.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
59.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	05.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
60.	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	07.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
61.	Подъём на склон ступающим шагом.	1	0	1	08.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
62.	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	12.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
63.	Ступающий шаг	1	0	1	14.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
64.	Скользкий шаг	1	0	1	15.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
65.	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	19.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
66.	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого	1	0	1	21.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru

	склона в низкой стойке.					
67.	Спуски на лыжах.	1	0	1	22.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
68.	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	26.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
69.	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	28.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
70.	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	29.02.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
71.	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	04.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
72.	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	05.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
73.	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	07.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
74.	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	11.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
75.	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	13.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
76.	Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	14.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
77.	Броски по кольцу с расстояний	1	0	1	18.03.2024	www.edu.ru

	2-3м двумя руками из-за головы.					www.school.edu.ru
78.	Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	20.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
79.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	21.03.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
80.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	01.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
81.	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	03.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
82.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	04.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
83.	Игра «Мяч в корзину».	1	0	1	08.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
84.	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	10.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
85.	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	11.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
86.	Игра мини-футбол	1	0	1	16.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
87.	Эстафеты	1	0	1	17.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
88.	Прохождение полосы препятствий.	1	0	1	18.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
89.	Игра «Салки с выручалками»	1	0	1	22.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
90.	Игра – эстафета «Передал-садись».	1	0	1	24.04.2024	www.edu.ru

						www.school.edu.ru
91.	Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки.	1	0	1	25.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
92.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	29.04.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
93.	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки.	1	0	1	02.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
94.	Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	06.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
95.	Зачет. Прыжки в высоту с разбега.	1	0	1	08.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
96.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	09.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
97.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	13.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
98.	Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	15.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
99.	Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	16.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
100.	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	20.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
101.	Метания малых мячей в цель.	1	0	1	22.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
102.	Подвижные игры, соревнования	1	0	1	23.05.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)