

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Ясногорский район

МОУ "Климовская ООШ"

СОГЛАСОВАНО
педагогический совет
МОУ
"Климовская ООШ"

_____ Хмель Л. В.

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

_____ Хмель Л. В.

Приказ №28
от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5494579)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мысин Борис Николаевич
учитель физической культуры

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 физкультурминуток 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.

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 часа.

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 поочередно 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	0.5	0	0	23.12.2022	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;	РЭШ. edu.ru
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0	23.12.2022	готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос;	РЭШ. edu.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1	0	0	02.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Устный опрос;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.2.	Физические качества	1	0	0	28.12.2022	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Устный опрос;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	0.25	0	0	24.05.2023	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;	Устный опрос;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.25	0	0	24.05.2023	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);;	Устный опрос;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.25	0	0	24.05.2023	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);; разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;	Устный опрос;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.25	0	0	24.05.2023	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);;	Устный опрос;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
2.7.	Развитие координации движений	2	0	0	25.11.2022 30.11.2022	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Зачет;	http://lesgaft-notes.spb.ru/

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	28.04.2023	составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;	Практическая работа;	-
Итого по разделу		6						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	0.25	0	0.25	07.09.2022	рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;;	Практическая работа;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	0.25	0	0.25	07.09.2022	записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;	Практическая работа;	http://lesgaft-notes.spb.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0.5	07.09.2022	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);	Практическая работа;	-
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1	0	0	09.11.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;;	Устный опрос;	http://fizkultura-na5.ru/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	2	0	0	11.11.2022 16.11.2022	разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	2	0	0	18.11.2022 23.11.2022	записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	2	0	0	02.12.2022 07.12.2022	разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	2	0	0	09.12.2022 14.12.2022	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;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	2	0	0	16.12.2022 21.12.2022	разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>	1	0	0	13.01.2023	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;	http://fizkultura-na5.ru/

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	0	0	18.01.2023 27.01.2023	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	0	01.02.2023 10.02.2023	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	0	15.02.2023 24.02.2023	разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	21.09.2022	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	http://fizkultura-na5.ru/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	0	12.10.2022 19.10.2022	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).;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	0	23.09.2022 07.10.2022	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0	21.10.2022 28.10.2022	выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0	21.04.2023 26.04.2023	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;;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	6	0	0	03.05.2023 19.05.2023	выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);;	Зачет;	http://fizkultura-na5.ru/
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	13	0	0	01.03.2023 19.04.2023	разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;;	Зачет;	http://www.libsport.ru
Итого по разделу		57						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	2	09.09.2022 16.09.2022	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	http://www.gto-normy.ru/page/5/
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контр. работы	Практ. работы		
1.	Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1,2,5. Построения и перестроения. Упражнения в движении. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Освоение навыков ходьбы. Ходьба на носках, на пятках. Бег с изменением направления движения. Подвижные игры. Игровые задания с бегом.	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
3.	Ходьба в полу-приседе, с различным положением рук, под счёт. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег. Подвижные игры.	1	0	0	09.09.2022	Зачет;
4.	Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий и низкий старты с последующим стартовым ускорением. Ускоренный бег 20 м.	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
5.	Беседа: «Подвижные и спортивные игры». Правила поведения и ТБ. И.Т.Б. № 17/3,4. Футбол. Освоение техники основных элементов.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
6.	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Прыжки. Многоскоки. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Подвижные игры с прыжковой направленностью.	1	0	0	21.09.2022	Зачет;
7.	Упражнения в движении. Бег 30 м. Метание мяча на дальность и в цель. Инвентарь, оборудование и организация игр. Подвижные игры с мячом.	1	0	0	23.09.2022	Зачет;
8.	Специальные беговые упражнения. Повторное выполнение беговых нагрузок «в горку». Бег в режиме большой интенсивности 400 м. Дыхательные упр-я.	1	0	0	28.09.2022	Зачет;
9.	Упражнения в движении. Прыжки с продвижением вперёд, назад, в бок. Прыжок в длину с места. Игры с прыжковыми упражнениями.	1	0	0	30.09.2022	Зачет;
10.	Освоение навыков прыжков. Прыжки через короткую и длинную скакалку. Метание т. мяча с места на дальность, в цель, на дальность отскока.	1	0	0	05.10.2022	Зачет;
11.	Физические качества и их развитие. Спортивные игры. ИТБ № 17/4. Баскетбол. Передача, ловли, ведения мяча. Р. К. Тульские «Арсенал», «Тулица».	1	0	0	07.10.2022	Зачет;

12.	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Ускоренный бег. Челночный бег. Игры с беговой направленностью.	1	0	0	12.10.2022	Зачет;
13.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину. Прыжок в высоту. Освоение техники.	1	0	0	14.10.2022	Зачет;
14.	Упражнения в движении. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Освоение техники прыжка. Подводящие и подготовительные упражнения.	1	0	0	19.10.2022	Зачет;
15.	Формирование осанки. КУ для укрепления и коррекции. Ходьба. Бег. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты.	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
16.	Характеристика физического состояния. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	26.10.2022	Устный опрос;
17.	Беседа: «Гимнастика». И.Т.Б. № 17/6. Построения и перестроения. Упр-я на гимнастической стенке. Прохождение простейшей полосы препятствий.	1	0	0	28.10.2022	Зачет;
18.	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. ОРУ с гимнастической палкой. Равновесие. Стойки с закрытыми глазами. Ходьба по бревну, скамье.	1	0	0	09.11.2022	Устный опрос;
19.	Упражнения в движении. Гигиенические требования к условиям проведения занятий. Эстафеты. Подвижные игры. Игровые задания.	1	0	0	11.11.2022	Зачет;
20.	Упражнения с мячами в движении. Освоение акробатических упражнений. Упоры, седы, группировка, перекаты. Подвижные игры.	1	0	0	16.11.2022	Зачет;
21.	Упражнения в движении. Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	0	0	18.11.2022	Зачет;
22.	Ходьба. Бег. Хождение по наклонной гимнастической скамье. Развитие силовых качеств. Лазанье по канату. Переноска партнера.	1	0	0	23.11.2022	Зачет;
23.	Значение напряжения и расслабления мышц. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижные игры.	1	0	0	25.11.2022	Зачет;

24.	Ходьба. Бег. Прыжки. Лазанье по наклонной скамейке различными способами. Перелазание через гимнастического коня. Подвижные игры.	1	0	0	30.11.2022	Зачет;
25.	Упражнения в движении. Ловкость. Упражнения на развитие ловкости по станциям. Р. К.Национальные подвижные игры на развитие ловкости.	1	0	0	02.12.2022	Зачет;
26.	Построения и перестроение. Размыкания. Развитие правильной осанки. Комплекс ОРУ средней координационной сложности для коррекции осанки.	1	0	0	07.12.2022	Зачет;
27.	Упражнения с обручем. Упражнения в висе. Поднимание ног в висе спиной на гимн. стенке до угла 90. Лазания и перелезания. Подвижные игры.	1	0	0	09.12.2022	Зачет;
28.	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Акробатические упр-я. Кувырки. Акробатические комбинации. Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	0	14.12.2022	Зачет;
29.	Упражнения в движении. Равновесие. Упражнения на бревне и при ходьбе по рейке гимнастической скамьи. Подвижные игры.	1	0	0	16.12.2022	Зачет;
30.	Построения и перестроения. Упражнения в движении. Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем. Подвижные игры.	1	0	0	21.12.2022	Зачет;
31.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Волейбол. Подводящие упражнения. Освоение техники подачи. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос;
32.	Физическое развитие. Режим дня. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	28.12.2022	Устный опрос;
33.	Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и техника безопасности И.Т.Б. № 17/7. Повороты. Спуски. Подъёмы. Попеременный 2х шажный ход.	1	0	0	13.01.2023	Устный опрос;
34.	Требования к одежде и обуви. Значение занятий лыжами. Лыжная подг-ка. Скользкий шаг с палками. Повторное прохождение отрезков 300-500 м.	1	0	0	18.01.2023	Зачет;
35.	Значение лыжного спорта. История возникновения. Освоение техники одновременных 10 и 2х шажных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	1	0	0	20.01.2023	Зачет;
36.	Лыжная подготовка. Спуски с небольших склонов. Подъёмы. Равновесие. Различные стойки лыжника. Игры на склоне.	1	0	0	25.01.2023	Зачет;

37.	Требования к t0 режиму. Обморожение. Передвижение в режиме умеренной интенсивности. Повторное прохождение отрезков 300 – 500 м.	1	0	0	27.01.2023	Зачет;
38.	Лыжная подг-ка. Освоение техники передвижения попеременным 2х шажным и одновременными 10 и 2х шажными ходами. Освоение техники поворотов.	1	0	0	01.02.2023	Зачет;
39.	Лыжная подготовка. Скользящий и ступающий шаг. Освоение техники подъёмов и спусков с небольших склонов в основной стойке.	1	0	0	03.02.2023	Зачет;
40.	Упр-я в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упр-я по технике лыжных ходов. Р. К. Лыжный спорт в Тульской области, в Ясногорском районе.	1	0	0	08.02.2023	Зачет;
41.	Лыжная подготовка. Освоение техники спуска в основной стойке. Подъём «лесенкой» прямо и наискось. Игры на склоне.	1	0	0	10.02.2023	Зачет;
42.	Лыжная подготовка. Освоение техники спусков в различных стойках. Подъёмы. Скоростной подъём ступающим бегом.	1	0	0	15.02.2023	Зачет;
43.	Лыжная подготовка. Прохождение комбинированных трасс. Спуски. Подъёмы. Преодоление препятствий на лыжах.	1	0	0	17.02.2023	Зачет;
44.	Лыжная подготовка. Передвижение с чередованием различных способов. Освоение техники спусков. Торможение падением, палками.	1	0	0	22.02.2023	Зачет;
45.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Подвижные игры.	1	0	0	24.02.2023	Зачет;
46.	Лыжная подготовка. Передвижение в режиме умеренной интенсивности. Освоение техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	0	01.03.2023	Зачет;
47.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг с палками. Подъёмы. Спуски. Прохождение комбинированных трасс. Передвижение до 1,5 км.	1	0	0	03.03.2023	Зачет;
48.	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Имитационные упражнения по технике лыжных ходов. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	10.03.2023	Зачет;
49.	Лыжная подготовка. Освоение техники попеременного 2х шажного хода. Ступающий и скользящий шаг. Передвижение до 1,5 км.	1	0	0	15.03.2023	Зачет;
50.	Лыжная подготовка. Передвижение до 1,5 км. Освоение техники лыжных ходов. Координация движений (согласование работы ног и рук).	1	0	0	17.03.2023	Зачет;

51.	Лыжная подготовка. Освоение техники лыжных ходов. Переходы с хода на ход. Спуски. Подъёмы. Повороты. Торможение.	1	0	0	22.03.2023	Зачет;
52.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	24.03.2023	Устный опрос;

53.	Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	05.04.2023	Зачет;
54.	Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с касанием подвешенных ориентиров. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.	1	0	0	07.04.2023	Зачет;
55.	Упражнения с мячами. Ловля и передача мяча. Волейбол. Освоение техники подачи мяча. Пионербол. Двусторонние игры. Освоение тактики игры.	1	0	0	12.04.2023	Зачет;
56.	Бег в чередовании с ходьбой. Сочетание различных видов ходьбы. Развитие выносливости. Бег 4 мин. Игры с беговой направленностью.	1	0	0	14.04.2023	Зачет;
57.	Ходьба. Бег. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 400 м. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в Ясногорском районе.	1	0	0	19.04.2023	Зачет;
58.	Основные термины и понятия в лёгкой атлетике. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Овладение навыками метания на дальность и в цель.	1	0	0	21.04.2023	Зачет;
59.	Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Игры с беговой направленностью.	1	0	0	26.04.2023	Зачет;
60.	Упражнения в движении. Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
61.	Беседа: «Королева спорта». Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Прыжки Кроссовая подготовка. Повторное пробегание отрезков 300-500 м.	1	0	0	03.05.2023	Зачет;
62.	Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме большой интенсивности. Кроссовый бег 800 м. Дыхательные упражнения.	1	0	0	05.05.2023	Зачет;
63.	Организация самостоятельных форм занятий. Упражнения в движении. Упр-я в парах. Подвижные игры. Р. К. Наши земляки в лёгкой атлетике.	1	0	0	10.05.2023	Зачет;
64.	Ходьба. Бег. Быстрота. Ускоренный бег. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Бег 20 м. Бег 30 м.	1	0	0	12.05.2023	Зачет;

65.	Упражнения без предметов. КУГ № 3. Освоение техники метания мяча на дальность с 5-7 шагов разбега и в цель. Подвижные игры.	1	0	0	17.05.2023	Зачет;
66.	Ходьба. Бег. Упражнения с отягощением (набивные мячи). Развитие силовых способностей. Подтягивание. Подвижные игры.	1	0	0	19.05.2023	Зачет;
67.	Упражнения в парах. Ловкость. Упражнения на развитие ловкости по станциям. Эстафеты. Подвижные игры. Игровые задания.	1	0	0	24.05.2023	Устный опрос;
68.	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	26.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

"Физическое воспитание в начальной школе"

В. М. Качашкин. Издательство "Просвещение".

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ. edu.ru ; <http://lesgaft-notes.spb.ru/> ; <http://www.libsport.ru/> ; <http://fizkultura-na5.ru/> ; <http://www.gto-normy.ru/page/5/> ;

[pandia.ru text/79/147/93160](http://pandia.ru/text/79/147/93160).

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

весь имеющийся спортивный инвентарь и спортивное оборудование

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

весь имеющийся спортивный инвентарь и спортивное оборудование

