

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Червишевская средняя общеобразовательная школа

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО

учителей начальных классов

Руководитель ШМО  Демакина Н.А./

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

 /Дудырина Е.В./

«30» августа 2023 г

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказом директора

МАОУ Червишевской СОШ

№ 295-ОД «30» августа 2023 г.

 Житикова Н.А.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебный год	2023-2024
Класс	2
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Червишево

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286
- Федеральной образовательной программы начального общего образования от 18.05.2023 №372
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Червишевской СОШ
- Учебного плана МАОУ Червишевской СОШ, утвержденного приказом директора Жиликовой Н.А. от 30.08.2023 года № 296-ОД и согласованного 30.08.2023 года на заседании Управляющего совета МАОУ Червишевской СОШ протокол №12
- Программа воспитания МАОУ Червишевской СОШ

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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 по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

Деятельность учителя с учетом программы воспитания:

Гражданское воспитание	формировать российскую гражданскую идентичность, принадлежность к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;
патриотическое воспитание	воспитывать любовь к родному краю, Родине, своему народу, уважение к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
духовно-нравственное воспитание	воспитывать на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
эстетическое воспитание	формировать эстетическую культуру на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщать к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
физическое воспитание	формировать культуру здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развивать физические способности с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
трудовое воспитание	воспитывать уважение к труду, трудящимся,

	результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
экологическое воспитание	формировать экологическую культуру, ответственное, бережное отношение к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
воспитание ценностей научного познания	воспитывать стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

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.

подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

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 познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

					http://spo.1september.ru/ - газета "Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

					http://spo.1september.ru/ - газета "Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
2.2	Лыжная подготовка	12			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спортвшколе"

					http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
2.3	Легкая атлетика	14			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
2.4	Подвижные игры	5			Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед. идей «Открытый урок»
Итого по разделу		45			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			Сайт "Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителяфиз.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета"Здоровьедетей" http://spo.1september.ru/ - газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ - Фестивальпед.идей«Открытыйурок»
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Индикаторы функциональной грамотности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
3	Современные Олимпийские игры	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
4	Физическое развитие	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
5	Физические качества	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в	РЭШ

						ситуациях угрозы личной безопасности	
6	Сила как физическое качество	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
7	Быстрота как физическое качество	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
8	Выносливость как физическое качество	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
9	Гибкость как физическое качество	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
10	Развитие координации движений	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ

11	Развитие координации движений	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
13	Закаливание организма	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
14	Утренняя зарядка	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в	РЭШ

						ситуациях угрозы личной безопасности	
17	Строевые упражнения и команды	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
18	Строевые упражнения и команды	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
19	Прыжковые упражнения	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
20	Прыжковые упражнения	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
21	Гимнастическая разминка	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ

22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в	РЭШ

						ситуациях угрозы личной безопасности	
28	Танцевальные гимнастические движения	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
29	Танцевальные гимнастические движения	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
32	Спуск с горы в основной стойке	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ

33	Спуск с горы в основной стойке	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
34	Подъем лесенкой	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
35	Подъем лесенкой	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
38	Торможение лыжными палками	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в	РЭШ

						ситуациях угрозы личной безопасности	
39	Торможение лыжными палками	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
40	Торможение падением на бок	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
41	Торможение падением на бок	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ

44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
49	Сложно координированные передвижения ходьбой	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в	РЭШ

	по гимнастической скамейке					ситуациях угрозы личной безопасности	
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ

55	Сложно координированные беговые упражнения	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
57	Игры с приемами баскетбола	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
58	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
59	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
60	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в	РЭШ

						ситуациях угрозы личной безопасности	
61	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ

						безопасности	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Заботиться о своем здоровье. Вести себя в ситуациях угрозы личной безопасности	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

«Просвещение»;

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

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И. Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская. Мат

гимнастический. Кегли.

Обруч пластиковый

детский. Сетка волейбольная.

Гимнастический

козел. Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Компьютер, мультимедиа проектор

