**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Ачирская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на методическом совете  Руководитель МО \_\_\_\_\_\_ Азанова Н.М.  Протокол № 1 от «29» 08.2024г | Согласовано  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Барсукова З.Т.  «29» 08. 2024г. | Утверждаю  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_Барсуков Р.Н.  приказ от «02» 09.2024г. №163 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**для 2 класса**

**на 2024-2025 учебный год**

**Составитель программы:**

**Учитель начальных классов Барсукова Р.Р.**

**д. Ачиры**

**2024 год**

**1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

**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.

***-Легкая атлетика.*** Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

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

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

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 духовнонравственными 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 ее 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.

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.

**ПО ОКОНЧАНИИ 2 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ:**

**У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:**

* + - 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.

**У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:**

* + - объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;
    - выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:**

* + - соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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 свое 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 приемов из спортивных игр;
    - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование**  **разделов и тем**  **программы** | **Коли честв**  **о**  **часо**  **в** | **Содержание образования** | **Воспитательный компонент** | **Электронные** **(цифровые)**  **образовательные ресурсы** |
|  |  | | **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)** | | |
| **1.1.** | История подвижных игр и соревнований у древних народов.  Зарождение  Олимпийских игр. | 1 | Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; | Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. | Сайт «Инфоурок»  https://infourok.ru/prezentaciya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-kakvoznikli-pervie-sorevnovaniya-klass-poap-matveevu-2218354.html |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | 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; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи. |  | РЭШ. Урок № 1.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/st art/223903/  РЭШ. Урок № 2.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/st art/190521/ |
| **Итого по разделу** | | | **1** |  |  |  |
|  | | **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)** | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие.  Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры | | **1** | Знакомятся с ТБ на уроках физической культуры.  Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического  развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);  составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);  знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;  устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.  Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности,  взаимопомощи и сопереживания. | РЭШ. Урок № 6.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/s tart/190628/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=listb  9Vj3jg |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | Сила, выносливость, как физические  качества | **1** | Знакомятся с понятием сила, выносливость, как физическое качество человека.  Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);  наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. | РЭШ. Урок № 11.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/s tart/190732/  РЭШ. Урок № 15.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/s tart/190933/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ |
| 2.3. | Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений. | **1** | Рассматривают гибкость, быстроту, как физическое качество человека; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);  наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;  обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд. | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=vV  YcP2oA4QA  РЭШ. Урок № 14.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/c  onspect/190874/ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4. | Дневник наблюдений по физической  культуре | | **1** | 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. | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.  Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | Сайт «Инфоурок»  https://infourok.ru/dnevnik-  samokontrolya-2-4-klass-4397017.html |
| **Итого по разделу** | | | **4** |  |  |  |
|  | | **Физическое совершенствование (55 часов) Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)** | | | | |
| **3.1.** | Закаливание организма. Утренняя зарядка.  Составление индивидуальных комплексов утренней  зарядки | | **1** | Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами 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): поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам).  Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс  утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.  Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и  доброжелательности,  взаимопомощи и сопереживания. | РЭШ. Урок № 4.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/s tart/190575/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Oq  NiqOeIZ88    https://nsportal.ru/nachalnayashkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsi ya-po-fizicheskoy-kulture-na-temuutrennyaya    https://www.youtube.com/watch?v=yCi pkl2Vrfw |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | 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). |  |  |
| **Итого по разделу** | | | **1** |  |  |  |
|  | | **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)** | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики.**  **Гимнастическая разминка** | | 1  3 | 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.  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). | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.  Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. | Презентации к уроку.  http://www.myshared.ru/slide/1423487/    https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prese ntacii/prezentatsiia\_k\_uroku\_fizicheskoi \_kultury\_dlia\_2\_go\_klassa\_dlia\_chego\_ nuzhna\_raz |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые**  **упражнения и**  **команды** | | 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 | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование  дисциплинированности, трудолюбия, упорства в | РЭШ. Урок № 25.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/s tart/191322/ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 2  1 | 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 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!» | достижении поставленных целей.  Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. |  |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Упражнения с**  **гимнастической скакалкой** | Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.  Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. | РЭШ. Урок № 29.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/s tart/191551/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=hdV  GxyuJamk |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  **Упражнения с**  **гимнастическим мячом** | 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 | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование  дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.  Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. | Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=plW d4pSBYEM  https://www.youtube.com/watch?v=IVF  ZgpBHFQ8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ногами, лёжа на спине;  составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. |  |  |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения.** | 1 | Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);  разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;  разучивают движения танца галоп  (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);  разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение. | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. | Видеоурок.  https://yandex.ru/video/preview/?text=х  ороводный%20шаг%2C%20галоп%20 2%20класс%20презентация&path=yan  dex\_search&parentreqid=1656252960600191-  8954084316655199640-vla1-4260-vlal7-balancer-8080-BAL-  454&from\_type=vast&filmId=1171998  3220699116611 |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Сложно координированные передвижения**  **ходьбой по**  **гимнастической скамейке.** | 2 | Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; 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 );  передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; передвижения ходьбой в полуприседе и | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование  дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.  Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. | Сайт «Инфоурок».  https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturena-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-  4280569.html |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | приседе с опорой на руки. |  |  |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазания. Ползание. Перелазание.**  **Простейшая полоса препятствий.** | 4 | Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;  разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту.  Знакомятся с простейшей гимнастической полосой препятствий. | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. | РЭШ. Урок № 30.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/s tart/191577/ Видеоуроки.  https://yandex.ru/video/preview/?text=преодо ление%20гимнастической%20полосы%20преп ятствий%202%20класс%20презентация&path=  yandex\_search&parentreqid=1656262143267996-  6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7balancer-8080-BAL-  3806&from\_type=vast&filmId=15954522984961  545567 |
| 4.8. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Правила поведения** **и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.**  **Ступающий шаг.** | 1 | 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.  Передвижение по кругу ступающим шагом без палок;  Передвижение по кругу ступающим шагом с палками. | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование  дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.  Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. | РЭШ. Урок № 17.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/s tart/190985/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=sBi  FKLOII8k |
| 4.9. | *Модуль "Лыжная подготовка".*  **Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом** | 5 | 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 | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. | РЭШ. Урок № 20.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/s tart/191096/  РЭШ. Урок № 21.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/s tart/191155/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsF  zT\_L4EO8 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. |  | |  |
| 4.10. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Спуски и подъёмы на лыжах** | 2 | Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют техни- ческие 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; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). | Формирование здоровья, правил здорового жизни. | культуры соблюдению образа | РЭШ. Урок № 22.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/s tart/226158/ Видеоуроки  https://www.youtube.com/watch?v=unn  hEgWede0 |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Торможение лыжными палками и падением на бок** | 2 | 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 | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. | | РЭШ. Урок № 23.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/s tart/191207/  РЭШ. Урок № 24.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/s tart/191296/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=ky1  QlDwuZP4 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при  спуске с небольшого пологого склона |  |  |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой**  **атлетикой** | 1 | Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=12S  P3FDgB1g |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.** | 2 | Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. | РЭШ. Урок № 10.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/s tart/190706/  РЭШ. Урок № 13.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/s tart/190818/    Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=kz9  qZ77IDUM |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 1 | Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и 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. | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | Сайт «Инфоурок».  https://infourok.ru/prezentaciya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-prizhki-iprizhkovie-uprazhneniya-1213402.html    Презентации.  https://znanio.ru/media/prezentatsiya\_ly ogkaya\_atletika\_mnogoskoki\_2\_klass252711 |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого**  **разбега** | 2 | Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения  основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=PIn  qAWv62jA |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | предметов;  обучаются технике приземления при  спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;  выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. |  |  |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  **Челночный бег 3Х10,**  **4Х9** | 2 | Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы.  Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180градусов).  Выполняют челночный бег. | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=12S  P3FDgB1g  РЭШ. Урок № 8.  https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/s tart/190654/ |
| 4.17. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения** | 1 | Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);  выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной). | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=nDo  nEs596RA |
| 4.18. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места.**  **Многоскоки*.*** | 2 | Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);  обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;  обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Выполняют многоскоки. | Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | Презентации.  https://znanio.ru/media/prezentatsiya\_ly ogkaya\_atletika\_mnogoskoki\_2\_klass252711    https://znanio.ru/media/prezentatsiya\_ly ogkaya\_atletika\_mnogoskoki\_2\_klass252711 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.19. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега.** | 1 | Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);  разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта.  Выполняют прыжок в длину с разбега. | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей.  Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. | Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=IZB  V8S\_2pQg  Презентации.  https://www.youtube.com/watch?v=ydy o2rJq94c |
| 4.20. | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр** | 17 | 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, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); 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; | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.  Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. | РЭШ. Урок № 33 - 51.  https://resh.edu.ru/subject/9/2/    Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UD  shrKwYvPY    https://www.youtube.com/watch?v=1iT F\_XkywbA  https://www.youtube.com/watch?v=Z9 BUCoPvztU  https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ |
| Итого по разделу | | | 54 |  |  |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов) | | | | | |
| 5.1 | | | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. 8 Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюда- ют выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролиру-ют её элементы и правильность выполнения другими учащи- мися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Пробуждение у учащихся чувства собственной значимости. Стимулирование и развитие чувства коллективизма и взаимовыручки. | https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=D9 Wp2BVIB-4 https://www.youtube.com/watch?v=2Zn u-Rf-KOE |
| Итого по раздел у  ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 8  68 |  |  |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **всего** | **КР** | **ПР** |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | | 1 | 0 | 0 |  |
| 2. | Модуль | "Лёгкая атлетика". Правила поведения на лёгких занятиях атлетикой | 1 | 0 | 0 |  |
| 3. | Физическое развитие. Физические качества | | 1 | 0 | 0 |  |
| 4. | Развитие координации движений | | 1 | 0 | 0 |  |
| 5. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической  скамейке | | 1 | 0 | 1 |  |
| 6. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | | 1 | 0 | 1 |  |
| 7. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 0 |  |
| 9. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  |
| 10. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  |
| 11. | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 0 |  |
| 12. | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 0 |  |
| 13. | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 |  |
| 14. | Закаливание организма. Утренняя зарядка | 1 | 0 | 0 |  |
| 15. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  |
| 16. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 0 |  |
| 17. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на  месте | 1 | 1 | 0 |  |
| 19. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 |  |
| 20. | Гибкость как физическое качество | 1 | 0 | 0 |  |
| 21. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 |  |
| 22. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 |  |
| 23. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения | 1 | 0 | 1 |  |
| 25. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 |  |
| 26. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 |  |
| 27. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 |  |
| 28. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 |  |
| 29. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 1 |  |
| 31. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | 0 | 1 |  |
| 32. | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 1 |  |
| 33. | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 1 |  |
| 34. | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 1 |  |
| 35. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками | 1 | 0 | 1 |  |
| 36. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания | 1 | 0 | 1 |  |
| 38. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 1 |  |
| 39. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 1 |  |
| 40. | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 0 | 1 |  |
| 41. | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | 0 | 1 |  |
| 43. | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | 0 | 1 |  |
| 44. | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  |
| 45. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в скакалку в движении. | 1 | 0 | 1 |  |
| 46. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30 м с высокого старта. | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег. | 1 | 0 | 1 |  |
| 48. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3 \*10 м | 1 | 0 | 1 |  |
| 49. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мешочка на дальность. | 1 | 0 | 1 |  |
| 50. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча на точность. | 1 | 0 | 1 |  |
| 51. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя. | 1 | 0 | 1 |  |
| 52. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подъём туловища из положения лёжа за 30 с | 1 | 0 | 1 |  |
| 53. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  |
| 54. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Вис на время. | 1 | 0 | 1 |  |
| 56. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. | 1 | 0 | 1 |  |
| 57. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание на точность разными предметами. | 1 | 0 | 1 |  |
| 58. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО . Броски набивного мяча из - за головы на дальность. | 1 | 0 | 1 |  |
| 59. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Броски набивного мяча от груди и способом "снизу". | 1 | 0 | 1 |  |
| 60. | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.** | 1 | 1 | 0 |  |
| 61. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 0 | 1 |  |
| 62. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. броски и ловля мяча в парах. | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 63. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 |  |
| 64. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 | 0 | 1 |  |
| 65. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Вращение обруча. | 1 | 0 |  |  |
| 66. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». | 1 | 0 | 1 |  |
| 67. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры с мячом. | 1 | 0 | 1 |  |
| 68. | Подготовка к  выполнению нормативных требований комплекса ГТО. подвижные игры с мячом. | 1 | 0 | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 2 | 56 |