НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД № 25 «БЕРЕЗКА»

Подписано цифровой подписью:
Болотников Сергей Павлович
DN: cn=Болотников Сергей Павлович, o=НОЧУ «НШ-ДС №25 «Березка», ou=Руководство, email=info@xn--80abmip8a9h.net, c=RU
Дата: 2022.09.23 09:53:10 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор НОЧУ «Начальная школа - детский сад № 25 «Березка»
_____С.П. Болотников
Приказ от 29.09.2022 г. № 39 О/Д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 1-2 классов начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ:
Логинова Ирина Николаевна - учитель физической культуры

Г. БАЛАШИХА
2022 Г.

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.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

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 укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая куль-тура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; мета-предметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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

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

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

2 класс

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

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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 сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

— находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

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

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

коммуникативные УУД:

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

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

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

— соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

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 по предмету
физическая культура
1 класс

№ п/п	Тема, раздел курса	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся
1.	**Знания о физической культуре (8 ч)**	Тема: Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные	Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Определять понятие: Физическая культура. Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Формулировать общие принципы выполнения гимнастических

		разделы урока. ГТО. Тема: Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Тема: Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет. Тема: Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Тема: Строевые команды, виды построения, расчёта.	упражнений. Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни» Понимать и формулировать задачи «ГТО» Уметь составлять распорядок дня. Знать правила личной гигиены и правила закаливания. Понимать и отличать физические качества «Гибкость» и «Координация». Описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой. Знать строевые команды и определения при организации строя. Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры.
2.	**Способы физкультурной деятельности (8 ч)**	*Тема:* Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями	*Составлять* индивидуальный распорядок дня. *Отбирать и составлять* упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток. *Оценивать* своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. *Называть* основные правила личной гигиены. *Выполнять* простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. *Уметь измерять* соотношение массы и длины тела. *Вести* дневник измерений.
		Тема: Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты,	*Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Проводить* общеразвивающие (музыкально-сценические),

		строевые упражнения.	ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. *Составлять* игровые задания. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.
		Тема: Самоконтроль. Строевые команды и построения.	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений. Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По- порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»
3.	**Физическое совершенствование (23 ч)** **Физкультурно-оздоровительная деятельность (15 ч)**	Тема: Освоение упражнений основной гимнастики: для формирования и развития опорнодвигательного аппарата; для развития координации, моторики и жизненноважных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания. Тема: Игры и игровые задания Тема: Организующие команды и приёмы	1. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: а) гимнастические упражнения общей разминки — приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе; б) гимнастические упражнения партерной разминки — упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; в) хореографические позиции для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника: а) гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»; б) гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений:

			а) развитие координации — шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном. бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно; перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка»; б) развитие моторики — вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях; в) освоение жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога — колено вперёд; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. 2. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки. 3. Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений. Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый— второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»
4.	**Спортивно-оздоровительная деятельность (10 ч)**	Тема: Освоение физических упражнений.	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: гимнастические упражнения — упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; акробатические упражнения — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону;

			подводящие упражнения — к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; спортивные упражнения (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания.
Резерв -2 ч			

2 класс

№ п/п	Тема, раздел курса	Программное содержание	Методы и формы организации обучения. Характеристика деятельности обучающихся
1.	**Знания о физической культуре (8 ч)**	Тема: Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Тема: Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Тема: Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования. Тема: Эстетические развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры.	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять связь массы и длины тела для гармоничного физического развития. Характеризовать показатели физического развития. Уметь определять правильную осанку. Понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения.
2.	**Способы физкультурной деятельности (8 ч)**	Тема: Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями.	Уметь измерять массу и длину тела. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Вести дневник наблюдения за динамикой развитие гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Анализировать полученные результаты наблюдений. Различать

			упражнения по воздействию на развития основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила) Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей. Организовывать регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений. Выполнять простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур.
		Тема: Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения.	Составлять правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил. Проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.). Выполнять самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»
3.	**Физическое совершенствование (24 ч) Физкультурно-оздоровительная деятельность (16 ч)**	Тема: Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики. Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры.	Углубление в изученное, совершенствование выполнения упражнений. Общая разминка. Овладение техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью

			(«складочка»). Партерная разминка. Овладение техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («неваляшка»). Разминка у опоры. Овладение техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).
		Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения.	Овладение техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

		Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	Овладение техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.
		Основная гимнастика. Комбинации упражнений.	Освоение принципами соединения упражнений в комбинации. Овладение техникой выполнения.
		Тема: Игры и игровые задания.	Проведение общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой и участие.
		Тема: Организующие команды и приёмы.	Овладение техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу — стройся!», «В две шеренги — стройся!», «Напра-во!», «Налево!», «Кру-гом!»
4.	**Спортивно-оздоровительная деятельность (10 ч)**	*Тема*: Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	Основная гимнастика: Овладение техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета. Плавательная подготовка (при наличии материально-технического оснащения): Освоение упражнений ознакомительного плавания: *освоение* универсальных умений дыхания в воде. Овладение техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». *Освоение* спортивных стилей.
Резерв - 2ч.			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 КЛАСС
2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Даты	
			По плану	По факту
1.	Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений	1	05.09.2022	
2.	Спортивное оборудование, инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	07.09.2022	
3.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На - первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	12.09.2022	
4.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО	1	14.09.2022	
5.	Распорядок дня. Правила личной гигиены.	1	19.09.2022	
6.	Техника выполнения упражнений для разминки с контролем дыхания	1	21.09.2022	
7.	Исходные положения в физических упражнениях:стойки, упоры.	1	26.09.2022	
8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	28.09.2022	
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	03.10.2022	
10.	Прыжок в длину с места.Эстафеты	1	05.10.2022	
11.	Прыжок в длину с места.Эстафеты	1	17.10.2022	
12.	Метание малого мяча в цель	1	19.10.2022	
13.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей	1	24.10.2022	
14.	Техника высокого старта.Понятие стартового ускорения	1	26.10.2022	
15.	Челночный бег 3*10м Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	31.10.2022	
16.	Бег 30 м	1	02.11.2022	
17.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колону, шеренгу, в круг.	1	07.11.2022	
18.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	09.11.2022	
19.	Стойка на лопатках, мост.	1	14.11.2022	
20.	Кувырок вперед.	1	16.11.2022	
21.	Подъем туловища за 30 сек.Кувырок вперед.	1	28.11.2022	
22.	Вис на гимнастическойстенке.	1	30.11.2022	
23.	Подтягивание из виса лежа.	1	05.12.2022	

24.	Упражнения для развития равновесия.	1	07.12.2022	
25.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке	1	12.12.2022	
26.	Лазание по канату в три приема	1	14.12.2022	
27.	Прыжки со скакалкой	1	19.12.2022	
28.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1	21.12.2022	
29.	Ходьба по гимнастическому бревну	1	26.12.2022	
30.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж	1	28.12.2022	
31.	Ступающий шаг без палок	1	09.01.2023	
32.	Скользящий шаг без палок	1	11.01.2023	
33.	Повороты переступанием,торможение на лыжах	1	16.01.2023	
34.	Ходьба на лыжах разными ходами	1	18.01.2023	
35.	Подъемы и спуски на лыжах	1	23.01.2023	
36.	Техника безопасности на уроках спортивных игр	1	25.01.2023	
37.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	30.01.2023	
38.	Броски и ловля волейбольного мяча	1	01.02.2023	
39.	Броски и ловля мяча через сетку	1	06.02.2023	
40.	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку	1	08.02.2023	
41.	Броски мяча одной рукой через сетку	1	13.02.2023	
42.	Пионербол двумя мячами	1	15.02.2023	
43.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	27.02.2023	
44.	Броски и ловля баскетбольного мяча	1	01.03.2023	
45.	Броски мяча в кольцо способом снизу	1	13.03.2023	
46.	Броски мяча в кольцо способом сверху	1	15.03.2023	
47.	Ведение мяча на месте, в движении	1	20.03.2023	
48.	Ведение мяча с обводкой стоек.	1	22.03.2023	
49.	И в баскетбол по упрощенным правилам	1	27.03.2023	
50.	Подвижные игры с элементами баскетбола	1	29.03.2023	
51.	Строевые упражнения	1	10.04.2023	
52.	Строевые упражнения	1	12.04.2023	
53.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	17.04.2023	
54.	Игры - эстафеты. Упражнения на развитие скоростных способностей	1	19.04.2023	

55.	Прыжок в длину с места.Эстафеты.	1	24.04.2023	
56.	Прыжок в длину с места.	1	26.04.2023	
57.	Техника высокого старта.Понятие стартового ускорения	1	03.05.2023	
58.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростных качеств	1	10.05.2023	
59.	Бег 30 м Преодоление полосы препятствий.	1	15.05.2023	
60.	Прыжок в длину с места.Упражнения для развития прыгучести.	1	17.05.2023	
61.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения на развитие силовых и координационных способностей	1	22.05.2023	
62.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжкамии метанием.	1	24.05.2023	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
2 КЛАСС
2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Даты	
			По плану	По факту
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	05.09.2022	
2.	История Олимпийских игр	1	07.09.2022	
3.	Физическое развитие	1	12.09.2022	
4.	Физические качества	1	14.09.2022	
5.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	19.09.2022	
6.	Закаливание организма	1	21.09.2022	
7.	Утренняя зарядка	1	26.09.2022	
8.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	28.09.2022	
9.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте. Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	03.10.2022	
10.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	05.10.2022	
11.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	17.10.2022	
12.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	19.10.2022	

13.	Сложно координированные беговые упражнения	1	24.10.2022	
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	26.10.2022	
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	31.10.2022	
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель.	1	02.11.2022	
17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	07.11.2022	
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	09.11.2022	
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	14.11.2022	
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	16.11.2022	
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	28.11.2022	
22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола. Подвижные игры	1	30.11.2022	
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка».	1	05.12.2022	
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	07.12.2022	
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола. Подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1	12.12.2022	
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибалы», «Перестрелка».	1	14.12.2022	
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	19.12.2022	
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	21.12.2022	
29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	26.12.2022	
30.	Прыжки в скакалку. П/и «Горячая линия»	1	28.12.2022	

31.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	09.01.2023	
32.	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	11.01.2023	
33.	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	16.01.2023	
34.	Скользящий шаг на лыжах с палками.	1	18.01.2923	
35.	Скользящий шаг. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	23.01.2023	
36.	Скользящий шаг. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	25.01.2023	
37.	Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	30.01.2023	
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двушажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах.	1	01.02.2023	
39.	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция –1-2км.	1	06.02.2023	
40.	Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.	1	08.02.2023	
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1	13.02.2023	
42.	Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой.	1	15.02.2023	
43.	Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.	1	27.02.2023	
44.	прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	1	01.03.2023	
45.	Игровые задания со скакалкой.	1	06.03.2023	
46.	Подбрасывание и ловля мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом.	1	13.03.2023	
47.	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.	1	15.03.2023	
48.	Поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине.	1	20.03.2023	

49.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.	1	22.03.2023	
50.	Хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение.	1	27.03.2023	
51.	Движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием).	1	29.03.2023	
52.	Галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	1	10.04.2023	
53.	Сложно координированные прыжковые упражнения толчком двумя ногами по разметке.	1	12.04.2023	
54.	Прыжки толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	1	17.04.2023	
55.	Прыжки толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях.	1	19.04.2023	
56.	Прыжки толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов.	1	24.04.2023	
57.	Прыжки толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	1	26.04.2023	
58.	Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов.	1	03.05.2023	
59.	Впрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега.	1	10.05.2023	
60.	Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	1	15.05.2023	
61.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Бег 30м с высокого старта.	1	17.05.2023	
62.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	22.05.2023	
63.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000м. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность. Подведение итогов выполнения норм ГТО. Подведение итогов учебного года.	1	24.05.2023	

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

1. Лях, В. И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И.Лях. - М. Просвещение, 2006.
2. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / М. Физкультура и спорт,-Л998.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: http://festival. 1 september.ru/articles/576894
Учительский портал. –Режим доступа: http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511
К уроку.ru - Режимдоступа: http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958
Сеть творческих учителей. - Режим доступа http://www.it-n.ra/communhies.aspx
pedsovet.su. – Режим доступа http://pedsovet.su
Про школу.ру - Режим доступа http://www.proshkolu.ru
Педсовет.орг: Режим доступа http://pedsovet.org
Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/1/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Музыкальный центр
2. Аудиозаписи
3. Экран
4. Ноутбук
5. Видеоматериалы

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ Р

1. Стенка гимнастическая

2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
4. Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Кегли
9. Обруч
10. Рулетка измерительная
11. Щит баскетбольный тренировочный
12. Сетка волейбольная
13. Аптечка
14. Компрессор для накачивания мячей