**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Управление образования и науки Тамбовской области‌‌**

**‌****Администрация города Тамбова‌**​

**МБОУ Цнинская СОШ №1 Тамб. р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методический совет  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Тафинцев Д.Ю.  Приказ №1 от «31» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам.директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Козлова Л.В.  Приказ №145 от «01» 09 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пыкина Т.А.  Приказ №145 от «01» 09 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2941738)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 класса

​**посёлок Строитель‌** **2023‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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.

**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 в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* 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 обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* 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**

**1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 2 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 67 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 26 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | 0 | 0 | 04.09.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 | 0 | 0 | 05.09.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 3 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 0 | 12.09.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 4 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | 0 | 0 | 11.09.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | 0 | 0 | 18.09.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | 0 | 0 | 19.09.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | 25.09.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 | 0 | 0 | 26.09.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 0 | 02.10.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 | 0 | 0 | 03.10.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | 0 | 0 | 09.10.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | 0 | 0 | 10.10.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | 0 | 0 | 16.10.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | 17.10.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | 0 | 0 | 23.10.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | 0 | 0 | 24.10.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | 0 | 0 | 07.11.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | 0 | 0 | 13.11.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | 0 | 0 | 14.11.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | 0 | 0 | 20.11.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | 0 | 0 | 21.11.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | 0 | 0 | 27.11.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке | 1 | 0 | 0 | 28.11.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | 0 | 0 | 04.12.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | 0 | 0 | 05.12.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | 0 | 0 | 11.12.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 0 | 12.12.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 0 | 18.12.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 0 | 0 | 19.12.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | 0 | 0 | 25.12.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 0 | 26.12.2023 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | 0 | 0 | 09.01.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 0 | 15.01.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 0 | 16.01.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 0 | 22.01.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | 0 | 0 | 23.01.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | 0 | 0 | 29.01.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | 30.01.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | 0 | 0 | 05.02.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | 0 | 0 | 06.02.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | 0 | 0 | 19.02.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | 0 | 0 | 20.02.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | 0 | 0 | 26.02.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | 0 | 0 | 27.02.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | 0 | 0 | 04.03.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | 0 | 0 | 05.03.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | 0 | 0 | 11.03.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 | 0 | 0 | 12.03.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | 0 | 0 | 18.03.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | 0 | 0 | 19.03.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | 01.04.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | 0 | 0 | 02.04.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | 0 | 0 | 08.04.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | 0 | 0 | 09.04.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 55 | Считалки для подвижных игр | 1 | 0 | 0 | 15.04.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | 0 | 0 | 22.04.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | 0 | 0 | 23.04.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | 0 | 0 | 29.04.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | 0 | 0 | 30.04.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 0 | 06.05.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | 0 | 0 | 07.05.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 0 | 13.05.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | 0 | 0 | 14.05.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 0 | 0 | 20.05.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | 0 | 0 | 21.05.2024 | Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Управление образования и науки Тамбовской области ‌‌**

**‌Администрация г. Тамбова‌**​

**МБОУ Цнинская СОШ №1 Тамб. р.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методический совет Методист  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Тафинцев Д.Ю.  Приказ №1 от «31» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Козлова Л.В.  Приказ №145 от «01» 09 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Пыкина Т. А.  Приказ №145 от «01» 09 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3518647)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 2 класса

​**посёлок Строитель‌ 2023‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ 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.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**2 КЛАСС**

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**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 |  |  | 1.[uchportal.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VErMy_u_mnxBgcPJVbvuIGg)  2. ttp://900igr.net/prezentatsii/fizkultura |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 |  |  | 1.[uchportal.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VErMy_u_mnxBgcPJVbvuIGg)  2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  | 1.[uchportal.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VErMy_u_mnxBgcPJVbvuIGg)  2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 |  |  | 1.[uchportal.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VErMy_u_mnxBgcPJVbvuIGg)  2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | 1.[uchportal.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VErMy_u_mnxBgcPJVbvuIGg)  2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | 1.[uchportal.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VErMy_u_mnxBgcPJVbvuIGg)  2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 |  |  | 1.[uchportal.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VErMy_u_mnxBgcPJVbvuIGg)  2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 |  |  | 1.[uchportal.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VErMy_u_mnxBgcPJVbvuIGg)  2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura |
| Итого по разделу | | 59 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | 1.[uchportal.ru/](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.uchportal.ru%2Fload%2F102&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEtOH0VErMy_u_mnxBgcPJVbvuIGg)  2. http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  | 04.09.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  | 05.09.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  | 12.09.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 4 | Физическое развитие | 1 |  |  | 11.09.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 5 | Физические качества | 1 |  |  | 18.09.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 6 | Сила как физическое качество | 1 |  |  | 19.09.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 7 | Быстрота как физическое качество | 1 |  |  | 25.09.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 8 | Выносливость как физическое качество | 1 |  |  | 26.09.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 9 | Гибкость как физическое качество | 1 |  |  | 02.10.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 10 | Развитие координации движений | 1 |  |  | 03.10.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 11 | Развитие координации движений | 1 |  |  | 09.10.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  | 10.10.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 13 | Закаливание организма | 1 |  |  | 16.10.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 14 | Утренняя зарядка | 1 |  |  | 17.10.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  | 23.10.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  | 24.10.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 17 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  | 07.11.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 18 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  | 13.11.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 19 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  | 14.11.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 20 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  | 20.11.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 21 | Гимнастическая разминка | 1 |  |  | 21.11.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 27.11.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 28.11.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 24 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | 04.12.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | 05.12.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | 11.12.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | 12.12.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  | 18.12.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  | 19.12.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 30 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  | 25.12.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 31 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  | 26.12.2023 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 32 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  | 09.01.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 33 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  | 15.01.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 34 | Подъем лесенкой | 1 |  |  | 16.01.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 35 | Подъем лесенкой | 1 |  |  | 22.01.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 36 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  | 23.01.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 37 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  | 29.01.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 38 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  | 30.01.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 39 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  | 05.02.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 40 | Торможение падением на бок | 1 |  |  | 06.02.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 41 | Торможение падением на бок | 1 |  |  | 19.02.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 42 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  | 20.02.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 43 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 26.02.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 44 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 27.02.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 45 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 04.03.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 46 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 05.03.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 47 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 11.03.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 12.03.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 49 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 18.03.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 50 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 19.03.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 51 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  | 01.04.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 52 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  | 02.04.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 53 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  | 08.04.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 54 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  | 09.04.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 55 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  | 15.04.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 56 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  | 22.04.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 57 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 23.04.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 58 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 29.04.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 59 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | 30.04.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 60 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | 06.05.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  | 07.05.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  | 13.05.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 63 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  | 14.05.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 64 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  | 20.05.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 65 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  | 21.05.2024 | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 66 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 67 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 68 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 69 | Футбольный бильярд | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 70 | Футбольный бильярд | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 71 | Бросок ногой | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 72 | Бросок ногой | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 73 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 74 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 76 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 85 | 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 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 86 | 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 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 101 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| 102 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  | [http://uslide.ru/fizkultura](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fuslide.ru%2Ffizkultura&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGjchxzWI6rKkoxEA4LC54ojT3muw) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Цнинская средняя общеобразовательная школа №1»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании Методического  совета школы  и рекомендована к утверждению  протокол № 1 от 27. 08. 2018 года  Руководитель МС \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Тафинцев Д.Ю./ | Утверждена  Приказ № 188 от 27.08. 2018 г.  Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_ / Пыкина Т.А./ |

**Рабочая программа**

**по физической культуре УМК «Перспектива»**

**для 3 класса**

**начального общего образования**

**(базовый уровень)**

**на 2018-2019 учебный год**

**Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| **Статус документа** | Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре, авторской учебной программы «Физическая культура» (автор А.П. Матвеев), 2011, в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»).  Рабочая программа конкретизирует содержание стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения тем и разделов с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей младших школьников.  Данная рабочая программа ориентирована на учащихся 3 класса и реализуется на основе следующих документов:   * Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». * Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 (с изменениями от 26.11.2010, 22.09.2011, 18.12.2012, 18.05.2015, 31.12.2015) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». * Примерная основная образовательная программа начального общего образования. * Основная образовательная программа МБОУ «Цнинская СОШ № 1» * Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 года № 253 (с изменениями и дополнениями от 08.06.2015, 28.12.2015, 26.01.2016, 21.04.2016, 29.12.2016, 08.06.2017, 20.06.2017, 05.07.2017) «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования». * Конвенция о правах ребенка.   Рабочая программа выполняет две основные функции.  Информационно-методическая функция позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами данного учебного предмета.  Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся. |
| **Структура документа** | Рабочая программа включает разделы: пояснительная записка; основное содержание с распределением учебных часов по разделам курса, последовательность изучения тем и разделов; учебно-тематический план; требования к уровню подготовки обучающихся; литература и средства обучения; календарно-тематическое планирование. |
| **Цели и задачи** | Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.  Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач*:*   * укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; * совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; * формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; * развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; * обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. |
| **Основные методы** | В практике организации и проведения уроков физической культуры общеприняты следующие практические методы, которые основаны на активной двигательной деятельности учеников. Они делятся на две группы:   * метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее); * частично регламентированного (игровой и соревновательный).   В процессе обучения постоянно присутствуют методы использования слова:   * рассказ, описание, объяснение, разбор задания, команды.   Огромную роль в обучении имеют методы наглядного восприятия:   * показ, демонстрация, плакаты, рисунки и схемы, зарисовки, предметные пособия, кинофильмы. |
| **Основные формы и виды организации учебного процесса** | Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Организация сопровождения учащихся направлена на:   * создание оптимальных условий обучения; * исключение психотравмирующих факторов; * сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся; * развитие положительной мотивации к освоению программы; * развитие индивидуальности и одаренности каждого ребенка.   Типы урока  В УМК «Перспектива» адаптируется деятельностная типология уроков.  Классификация, построенная на основе технологии деятельностного метода, включает такие уроки, как:   * Урок «открытия» нового знания - УОНЗ * Урок - рефлексия - УР * Урок развивающего контроля - УРК * Урок систематизации знаний (урок общеметодологической направленности) – УСЗ   Для более качественного освоения предметного содержания настоящей учебной программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа:   * с образовательно-познавательной направленностью, * с образовательно-предметной направленностью, * с образовательно-тренировочной направленностью.   Формы организации работы учащихся:   1. Индивидуальная. 2. Коллективная:  * фронтальная; * парная; * групповая.   Особенности организации учебного процесса. Используемые технологии  Организация учебно-воспитательного процесса должна соответствовать принципам развивающего обучения (нарастание самостоятельности, поисковой деятельности обучающихся; выполнение заданий, ведущих от воспроизводящей деятельности к творческой, а также личностно-ориентированному и дифференцированному подходам).  Наиболее используемыми технологиями в начальной школе являются технология проблемно-диалогического обучения, технология деятельностного метода, технология сотрудничества, игровые технологии.  Формы учебных занятий   * Игры. * Соревнования. * Проектные работы. * Викторины.   Виды деятельности учащихся   1. выполнение гимнастических упражнений с элементами акробатики; 2. выполнение легкоатлетических упражнений; 3. лыжная подготовка; 4. подвижные игры; 5. рефлексия. |
| **Общая характеристика учебного предмета** | Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.  Программа характеризуется направленностью:  - на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала, в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);  - на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;  - на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;  Программа состоит из трех разделов:  • «Знания о физической культуре» (информационный компонент)  • «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент)  • «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент):  - гимнастика с элементами акробатики  - легкая атлетика  - лыжная подготовка  - подвижные игры. |
| **Межпредметные и внутрипредметные связи** | Для повышения эффективности преподавания физической культуры в начальных классах значительная роль отводится межпредметным связям.  Специфика межпредметных связей на уроках физической культуры состоит в том, что они разнокачественные и могут быть выражены в таких группах: 1) физическая культура - русский язык, литературное чтение; 2) физическая культура - история; окружающий мир, 3) физическая культура - математика; 4) физическая культура - музыка.  Содержательная сторона этих групп различна. В первом случае обогащают речь образностью, показывают специфику словоупотребления в спорте; во втором – связь выступает в знании истории возникновения различных спортивных игр и соревнований; значения физических упражнений для здоровья человека; в третьем – связи выражаются в использовании материала для подсчета выполненных упражнений; в четвёртом – на уроках физической культуры можно использовать музыку.  Межпредметные связи нацеливают на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрывают взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; усиливают оздоровительный эффект образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.  Тесные внутрипредметные связи в курсе «физическая культура» определяются тем, что идет постепенное усовершенствование физических упражнений, усиление физической нагрузки. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств и подвижные игры включаются в урок в зависимости от задач урока и логики прохождения материала. |
| **Место предмета в базисном учебном плане** | На изучение физической культуры в третьем классе выделяется 102 ч. В соответствии с базисным учебным планом рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена из расчета 3 часа в неделю.Принцип построения рабочей программы предполагает целостность и завершенность, полноту и логичность построения единиц учебного материала в виде разделов**,** внутри которых учебный материал распределен по темам. Из разделов формируется учебный курс по предмету. |
| **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности** | Важную роль в обучении физической культуре играет целенаправленная работа по формированию у младших школьников универсальных учебных действий (УУД), которые способствуют развитию учебно-познавательных мотивов, учебной самостоятельности.  В процессе освоения предметного содержания физической культуры обучающиеся должны приобрести общие учебные умения, навыки и способы деятельности:  Личностные результаты:   * активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; * проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; * проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; * оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.   Метапредметные результаты:   * характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; * обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; * общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; * обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; * организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; * планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения; * анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; * видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; * оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; * управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; * технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.   Предметные результаты:   * планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; * изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека; * представление о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений; * представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений; * представление об измерении уровня развития основных физических качеств; * изложение фактов зарождения Олимпийских игр; * изложение фактов истории возникновения первых спортивных соревнований; * изложение фактов истории появление мяча, упражнений и игр с мячом; * представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; * измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств; * оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; * организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства; * бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий; * взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; * выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях; * выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; * нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов. |
| **Система контроля и оценки учебных достижений обучающихся** | Текущий контроль проводится в форме фронтальной и индивидуальной работы на каждом уроке.  Тестирование проводится при изучении разделов:   1. Гимнастика с элементами акробатики.   Тестирование:  - упоры присев, лежа, лежа сзади; сед, сед ноги врозь, полуприсед; группировка, перекаты из седа и из упора присев вперед-назад и вправо-влево в группировке, боком; лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз, перелезание вправо-влево; лазанье лицом и спиной к гимнастической стенке; кувырок вперед; стойка на лопатках и «мост»; прыжки через гимнастическую скакалку.  2. Легкая атлетика.  Тестирование: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; прыжок в длину с места; бег 30 м с высокого старта; бег 1000 м (без учета времени).  3. Лыжная подготовка.  Тестирование: передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом; повороты переступанием на месте; спуски в основной стойке; подъемы ступающим и скользящим шагом; торможение падением.  Один раз в год оценка знаний и умений обучающихся проводится с помощью итогового зачета по выполнению нормативов: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; прыжок в длину с места; наклон вперед, не сгибая ног в коленях; бег 30 м с высокого старта; бег на 1000 м без учета времени.  Оценивание учебной деятельности по физической культуре должно складываться из качественных критериев оценки уровня достижений обучающихся, к которым относятся: качество овладения программным материалом, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Интегральное оценивание физической подготовленности осуществляется на основании результатов всех проведённых тестов. В 1 - 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.  Характеристика цифровой оценки (отметки):   * «5» – выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок (высокий уровень); * «4» – выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких (средний уровень); * «3» – выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат (низкий уровень); * «2» – выставляется, если упражнение просто не выполнено, а причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.   Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.  К мелким ошибкам в основном относятся: неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.  К значительным ошибкам относятся:   * старт не из требуемого положения; * отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; * бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; * несинхронность выполнения упражнения. |
| **Результаты обучения** | Результаты изучения курса «Физическая культура» приведены в разделе «Требования к уровню подготовки обучающихся». Требования направлены на реализацию деятельностного, практико - ориентированного и личностно-ориентированного подходов; освоение обучающимися интеллектуальной и практической деятельности; овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения собственного здоровья; также указаны планируемые результаты освоения предмета. |

**Содержание программы**

**(102 часа)**

**Знания о физической культуре (9 ч)** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Способы физкультурной деятельности

Занятия утренней зарядкой и музыкальной гимнастикой, закаливанием, по развитию быстроты и равновесия, совершенствованию точности броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики (18 ч)**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде “Кругом! Раз-два”; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по “диагонали” и “противоходом”;

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках, полупереворот назад в стойку на коленях;

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине - вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

**Легкая атлетика (24 ч)**

Равномерный бег с последующим ускорением (низкий старт), челночный бег «3 х 10м», бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом “из-за головы”. Прыжки на месте и с поворотом на 900 и 1000, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега, со скакалкой.

**Лыжные гонки (21 ч)**

Передвижения на лыжах: «попеременный двухшажный» и «одновременный одношажный» и «двушажный» ход. Спуски в основной низкой стойке. Подъемы “лесенкой” и “елочкой”. Торможение “плугом”.

**Подвижные игры, элементы спортивных игр (30 ч)**

На материале гимнастики с основами акробатики: “Конники-спортсмены”, “Отгадай чей голос?”, “Что изменилось”, “Посадка картофеля”, “Прокати быстрее мяч”, эстафеты типа: “Веревочка под ногами”, “Эстафеты с обручами”.

На материале легкой атлетики: «Вызов номеров» “Шишки-желуди-орехи”, “Невод”, “Заяц без дома”, “Пустое место”, “Мяч соседу”, “Космонавты”, “Мышеловка”

На материале лыжной подготовки: “Проехать через ворота”, “Кто быстрее взойдет в гору”, “Кто дальше скатится с горки”

На материале спортивных игр: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Подвижные игры: «Мяч среднему». «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; передача сверху двумя руками вперед-вверх.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Название раздела*** | ***Количество часов*** | ***Вид контроля*** |
| **1 четверть**  Знания о физической культуре  Гимнастика с элементами акробатики | **24 ч**  9 ч  15ч | Текущий. Тестирование:  - упоры присев, лежа, лежа сзади; сед, сед ноги врозь, полуприсед; группировка, перекаты из седа и из упора присев вперед-назад и вправо-влево в группировке, боком; лазанье по гимнастической стенке вверх- вниз, перелезание вправо-влево; лазанье лицом и спиной к гимнастической стенке; кувырок вперед; стойка на лопатках и «мост»; прыжки через гимнастическую скакалку. |
| **2 четверть**  Гимнастика с элементами акробатики  Легкая атлетика | **24 ч**  3ч  21ч | Текущий.  Тестирование:  - подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, прыжок в длину с места, бег 30 м с высокого старта, бег 1000 м (без учета времени). |
| **3 четверть**  Легкая атлетика  Лыжная подготовка  Подвижные игры | **30 ч**  3 ч  21ч  6ч | Текущий.  Тестирование:  - передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты переступанием на месте, спуски в основной стойке, подъемы ступающим и скользящим шагом, торможение падением. |
| **4 четверть**  Подвижные игры | **24 ч**  24ч | Текущий.  Тестирование:  -умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. |
| **ИТОГО** | **102 ч** |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

Учащиеся научатся:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
* играть в подвижные игры;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* выполнять строевые упражнения
* демонстрировать уровень физической подготовленности

Учащиеся получат возможность научиться:

* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
* способам и особенностям движений и передвижений человека;
* изменять направления и скорость движения различными способам;
* составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
* составлению комплексов утренней зарядки;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. таблицу).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** | | | | | | | |
| *высокий* | *средний* | | *низкий* | | *высокий* | *средний* | *низкий* |
| *Мальчики* | | | | | *Девочки* | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | | 8 – 13 | | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | | 131 – 149 | | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | | Коснуться ладонями пола | | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | | 6,3 – 5,9 | | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | | |
| Ходьба на лыжах 1000 м (с) | 8,0 | | 8,30 | | 9,0 | 8,30 | 9,00 | 9,30 |

**Планируемые результаты освоения предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Универсальными компетенциямиучащихся являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
* представление о том, что такое физические упражнения и чем они отличаются от естественных движений;
* представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
* представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
* изложение фактов зарождения Олимпийских игр;
* изложение фактов истории возникновения первых спортивных соревнований;
* изложение фактов истории появление мяча, упражнений и игр с мячом;
* представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

**Литература и средства обучения**

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 22.12.2009 N 15785).

Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Сборник программ УМК «Перспектива» - изд-во «Просвещение», 2011.

Программа обеспечивается следующими учебными и методическими пособиями:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник. 3 класс. М., Просвещение, 2017.

1. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. 5-е изд. – М.: Просвещение, 2014.
2. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1 – 4 классы / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014. – 127 с.

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр, кроме специально оговоренных случаев)

П – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся (6-7 экземпляров)

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| Примерная программа начального общего образования по физической культуре  Матвеев, А. П.Физическая культура. 3 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 111 с.: ил. (Академический школьный учебник). | Д  Д |
| Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные  Скакалка детская  Мат гимнастический  Кегли  Обруч пластиковый детский  Стенка гимнастическая  Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)  Бревно гимнастическое напольное  Аптечка | П  П  П  Д  П  П  Д  П  Д |
| Магнитофон  СД, аудиозаписи | Д  Д |