


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация МО Дубенский район

МКОУ Протасовская ООШ

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Соломатов В.С. 
Протокол № 5
от "15" 06.22 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4128980)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Соломатов Виктор Сергеевич
учитель физической культуры

Протасово 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа, третий час реализуется за счет программы внеурочной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). **Прикладно-ориентированная физическая культура.** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.2.	Физические качества	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.3.	Сила как физическое качество	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
2.7.	Развитие координации движений	0.25	0	0.25		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.25	0	0		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	0.25	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0		наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.25	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	3	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Устный опрос;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	3		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	3				наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3				разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.ru

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с	3		3			разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1		1			разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4		4			повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным	4		4			разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4		4			разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на	4		4			разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой	1		1			изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4		4			разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4		4			разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3		3			разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4		4			наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3		3		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	8		8		разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru http://metodsovet.su
Итого по разделу		59						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	0	5		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;	Практическая работа;	nsportal.ru https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ http://www.openclass.ru
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		все го	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Организационные команды. Техника безопасности на уроке физкультуры. Требования к одежде и внешнему виду.	1	0	0		Устный опрос;
2.	Выполнение строевых команд. История развития физической культуры и первых соревнований. Игра «Прыжки по кочкам»	1	0	1		Практическая работа
3.	Ознакомление с техникой выполнения прыжков. Прыжки с места. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
4.	Ознакомление с техникой бега: низкий старт с последующим ускорением. Челночный бег 3x10	1	0	1		Практическая работа
5.	Ознакомление с техникой бега: в медленном темпе. Характеристика физических качеств быстроты и выносливости. Игра «Белки , орехи, шишки»	1	0	1		Практическая работа
6.	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1	0	1		Практическая работа
7.	Обучение технике метания меча. Игра «Мишень»	1	0	1		Практическая работа

8.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность, в цель. Беседа «Появление мяча, игры с мячом». Игра «Мишень»	1	0	1		Практическая работа
9.	Метание малого мяча на дальность, в цель. Беседа «Появление мяча».	1	0	1		Практическая работа
10.	Упражнение на низкой перекладине. Характеристика силы как физического качества.	1	0	1		Практическая работа
11.	Различные висы на низкой перекладине, на высокой перекладине	1	0	1		Практическая работа
12.	Прыжки в длину с места. Игра «На болоте».	1	0	1		Практическая работа
13.	Прыжки в высоту с места . Игра «Невод». Эстафеты с прыжками.	1	0	1		Практическая работа
14.	Прыжки в длину, высоту, на месте, с разворотом. Игра «Зайчики.	1	0	1		Практическая работа
15.	Прыжки со скакалкой переступанием на двух ногах.	1	0	1		Практическая работа
16.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Невод Измерение уровня развития основных физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
17.	Преодоление полосы препятствий. Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие гибкости. Игра «Мяч соседу»	1	0	1		Практическая работа
18.	Упражнения в лазании и перелезании, развитие гибкости, ознакомление с названиями	1	0	1		Практическая работа

	гимнастических снарядов и их назначением. Игра «Замри»					
19.	Совершенствование навыков лазания, лазание по гимнастической стенке, ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Подвижная цель»	1	0	1		Практическая работа
20.	Совершенствование навыков лазания и перелезания, правила дыхания при выполнении физических упражнений, кувырок вперёд в группировке	1	0	1		Практическая работа
21.	Ознакомление с техникой выполнения акробатических упражнений, беседа «Здоровый образ жизни и его значение в жизни человека». Эстафета с лазанием и перелезанием	1	0	1		Практическая работа
22.	Формирование навыков акробатических упражнений, кувырок в сторону в группировке. Игра – эстафета с набивными мячами	1	0	1		Практическая работа
23.	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений, проверка техники выполнения кувырка вперёд, «Альпинисты»	1	0	1		Практическая работа
24.	Отработка акробатических упражнений. Кувырок назад. Игры – эстафеты с набивными мячами.	1	0	1		Практическая работа

25.	Совершенствование навыков выполнения акробатических упражнений, ходьба и бег по бревну, упражнение в равновесии	1	0	1		Практическая работа
26.	Отработка акробатических упражнений. Правила поведения при несчастных случаях с целью оказания помощи пострадавшему. «Жмурки»	1	0	1		Практическая работа
27.	Обучение акробатическому упражнению ,стойка на лопатках. Выполнение комплекса ОРУ.	1	0	1		Практическая работа
28.	Учёт по подтягиванию .Игра-эстафета с прыжками через невысокие препятствия.	1	0	1		Практическая работа
29.	Акробатические упражнения. Учёт по прыжкам в длину с места. «Пишущая машинка»	1	0	1		Практическая работа
30.	Закрепление техники выполнения акробатических упражнений, игра с преодолением препятствий, учёт по челночному бегу 3x10.	1	0	1		Практическая работа
31.	Тестирование на гибкость, игры на внимание.	1	0	1		Практическая работа
32.	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Требования к одежде, инвентарю.	1	0	1		Практическая работа

33.	Скользкий шаг. Правила дыхания при ходьбе и беге на лыжах	1	0	1		Практическая работа
34.	Передвижение попеременным двушажным ходом.	1	0	1		Практическая работа
35.	Одновременный одношажный ход. Игра «Ворота»	1	0	1		Практическая работа
36.	Закрепление одновременных одношажного и двушажного хода.	1	0	1		Практическая работа
37.	Спуск в низкой стойке. Развитие равновесия.	1	0	1		Практическая работа
38.	Подъём на склон «ёлочкой». Игра «Кто быстрее»	1	0	1		Практическая работа
39.	Повороты в движении. Спуск с поворотами	1	0	1		Практическая работа
40.	Подъём и спуск со склона. Игра «Кто дальше скатится»	1	0	1		Практическая работа
41.	Контроль выполнения спусков и подъёмов со склона	1	0	1		Практическая работа
42.	Совершенствование техники передвижения на лыжах	1	0	1		Практическая работа
43.	Зачётный урок. Передвижение на лыжах 1000 м с учётом времени.	1	0	1		Практическая работа
44.	Развитие выносливости при ходьбе и беге на лыжах. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
45.	Зачётный урок. Передвижение на лыжах изученными способами.	1	0	1		Практическая работа
46.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1		Практическая работа
47.	Ведение на месте. Броски в цель	1	0	1		Практическая работа

48.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	1	0	1		Практическая работа
49.	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1		Практическая работа
50.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч соседу».	1	0	1		Практическая работа
51.	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	1	0	1		Практическая работа
52.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
53.	Совершенствование техники упражнений с мячами. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
54.	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. Метание и ловля мяча. Сгибание-разгибание рук в упоре стену.	1	0	1		Практическая работа
55.	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячами. Метание малого мяча на дальность. Прыжки с места в квадраты. Прыжки в высоту с трёх шагов.	1	0	1		Практическая работа
56.	Прыжки в высоту. Метание малого мяча на заданное расстояние. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
57.	Совершенствование техники метания малого мяча. Учёт умения по метанию в цель. Игра «Мяч соседу».	1	0	1		Практическая работа
58.	Метание мяча, развитие силы рук. Комплекс ОРУ с мячом.	1	0	1		Практическая работа

59.	Совершенствование навыков метания и ловли мяча. Игра «Подвижная цель».	1	0	1		Практическая работа
60.	Развитие статического и динамического равновесия. Правила проведения подвижных игр. Игра «Бой петухов».	1	0	1		Практическая работа
61.	Развитие статического и динамического равновесия. Ходьба по бревну. Повороты стоя на бревне.	1	0	1		Практическая работа
62.	Упражнение на статическое и динамическое равновесие. Развитие выносливости. Беседа о закаливании.	1	0	1		Практическая работа
63.	Отработка техники выполнения прыжков и бега. Челночный бег. Игра «Волк во рву».	1	0	1		Практическая работа
64.	Отработка техники выполнения прыжков в длину и бега. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
65.	Техника выполнения прыжков. Учёт по бегу на 30 метров.	1	0	1		Практическая работа
66.	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Игра «Бег сороконожек».	1	0	1		Практическая работа
67.	Учёт по прыжкам в длину с места и по подтягиваниям. Игровые упражнения на внимание.	1	0	1		Практическая работа
68.	Итоги учебного года. Ознакомление с двигательным режимом школьника на каникулах. Эстафета.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		67		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура;

4 класс/Матвеев А.П.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. - М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Материально – техническое обеспечение учебного процесса: №п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 3
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гирия (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 1
- 6 Набор гимнастических матов 1
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 10
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2
- 15 Волейбольная сетка 2
- 16 Мячи волейбольные 2
- 17 Ворота для минифутбола 2
- 18 Мячи футбольные 2
- 19 Теннисные столы 2
- 20 Ракетки для настольного тенниса 6
- 21 Лыжи беговые 8 пар
- 22 Крепления жесткие 8 пар
- 23 Палки лыжные
8 пар
- 24 Штанга тренировочная 1
- 25 Секундомер электронный 1
- 26 Рулетки 2
- 27 Игровое поле для футбола (мини-футбола) 1
- 28 Игровое поле для баскетбола (стритбола) 1
- 29 Игровое поле для волейбола 1

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный

