**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Астраханской области**

**МО "Приволжский муниципальный район Астраханской области"**

**МБОУ "Кирпичнозаводская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ТМО «Родничок»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Калимулина Г.Н.  протокол №1  от «30» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании педагогического совета  протокол №1  от «30» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дюрина Н.Ю.  приказ №128  от «01» сентября 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММ**

**учебный предмет «Физическая культура»**

для учащихся 2 класса

(индивидуальное обучение)

Рабочую программу составил:

учитель начальных классов

Мельникова Н.Н.

**Астрахань,** **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 школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес 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 развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программ наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими факторами, исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения достигается на основе 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ **УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подборе одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две Шеренги, стояние на месте, повороты вправо 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная графическая культура*

Развитие основных средств обеспечения устойчивости и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

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

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строительные команды в строительстве и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одинаковой 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 руки. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная графическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территории России. История моды современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения боковой и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная Вид культуры.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью происходят на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в конце с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная визуализация культуры.*

Развитие основных методов лечения базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по направлению и самочувствительности. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдалеке, стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренних сторон стопы, выполнение технических технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. 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 определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личность.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося формируются следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
* обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
* вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия** :

* наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
* поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

**Коммуникативные универсальные технологические действия** :

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
* управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные технологические действия** :

* Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
* Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
* обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия** :

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
* вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные технологические действия** :

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
* исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
* делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

**Регулятивные универсальные технологические действия** :

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, нахождение в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
* Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия** :

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;
* учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные технологические действия** :

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строительные команды, названия упражнений и способы деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных дисциплин, анализе выполнения физических упражнений и технических дисциплин из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения технических заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные технологические действия** :

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий по правилам живых игр;
* Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

К завершению обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия** :

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные технологические действия** :

* взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
* оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные технологические действия** :

* выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

* приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
* изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бежать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
* Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекатыванию;
* дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
* организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы традиционных игр;
* Выполните упражнения по развитию физического материала.

**3 КЛАСС**

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
* выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
* осуществлять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
* выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
* обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
* Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
* Выполните технические действия в следующих играх: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

**4 КЛАСС**

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

* объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и наружной систем;
* приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
* вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
* начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
* выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
* Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
* выполнять сложные технические операции в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Очно (на дому с учителем)** | **Дистанционно** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 3 |  | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  | [1](https://resh.edu.ru/subject/9/2/) | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 2 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 12 | 2 | 10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| 2.3 | Подвижные игры | 18 | 2 | 16 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 42 |  |  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 20 | 2,5 | 17,5 | <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> |
| Итого по разделу | | 20 |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 8,5 | 59,5 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |
| **Всего** | **Очно (на дому с учителем)** | **Дистанционно** |
| 1 | Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры. | 1 |  | + |  |
| 2 | Физическое развитие. Сила как устойчивое качество | 1 |  | + |  |
| 3 | Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество | 1 |  | + |  |
| 4 | Гибкость как физическое качество. Развитие согласительных движений | 1 |  | + |  |
| 5 | Закаливание организма | 1 |  | + |  |
| 6 | Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  | + |  |
| 7 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 1 |  | 27.09.2023 |
| 8 | Строевые упражнения и команды | 1 |  | + |  |
| 9 | Строевые упражнения и команды | 1 |  | + |  |
| 10 | Прыжковые упражнения | 1 |  | + |  |
| 11 | Гимнастическая разминка | 1 |  | + |  |
| 12 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  | + |  |
| 13 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  | + |  |
| 14 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  | + |  |
| 15 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 1 |  | 25.10.2023 |
| 16 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  | + |  |
| 17 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  | + |  |
| 18 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  | + |  |
| 19 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  | + |  |
| 20 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  | + |  |
| 21 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  | + |  |
| 22 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  | + |  |
| 23 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  | + |  |
| 24 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | 1 |  | 29.11.2023 |
| 25 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  | + |  |
| 26 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  | + |  |
| 27 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  | + |  |
| 28 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  | + |  |
| 29 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  | + |  |
| 30 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  | + |  |
| 31 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | 1 |  | 27.12.2023 |
| 32 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  | + |  |
| 33 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  | + |  |
| 34 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  | + |  |
| 35 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  | + |  |
| 36 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  | + |  |
| 37 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  | + |  |
| 38 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | 1 |  | 31.01.2024 |
| 39 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  | + |  |
| 40 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  | + |  |
| 41 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  | + |  |
| 42 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  | + |  |
| 43 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  | + |  |
| 44 | Футбольный бильярд | 1 |  | + |  |
| 45 | Футбольный бильярд | 1 |  | + |  |
| 46 | Бросок ногой | 1 |  | + |  |
| 47 | Бросок ногой | 1 | 1 |  | 28.02.2024 |
| 48 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  | + |  |
| 49 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  | + |  |
| 50 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  | + |  |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  | + |  |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  | + |  |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | 1 |  | 21.03.2024 |
| 54 | 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 |  | + |  |
| 55 | 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 |  | + |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | + |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  | + |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | + |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | + |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  | + |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | + |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 1 |  | 24.04.2024 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  | + |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  | + |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | + |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  | + |  |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  | + |  |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | 0,5 |  | 29.05.2024 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 8,5 | 59,5 |  |

**ЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

• Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Введитеданныеhttps://fizkultura-na5.ru  
 https://resh.edu.ru/subject/9/1/  
 https://resh.edu.ru/subject/9/2/  
 https://resh.edu.ru/subject/9/3/  
 https://resh.edu.ru/subject/9/4/