

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Унерская средняя общеобразовательная школа

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол №1
от «31» августа 2021 г.

И.о. директора МКОУ Унерская СОШ
В.В. Хлебников
приказ № 9 от «31» 08 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре
Класс 2

Количество часов в неделю: 2

Количество часов в год: 68

Составитель: Белоножкина Ирина Викторовна

с. Унер
2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Программа по предмету физическая культура для 2 класса составлена на основе примерной основной образовательной программы образовательного учреждения.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО) от 06. 10.2009 года № 373, основной образовательной программы начального общего образования МКОУ Унерская СОШ, с учетом рекомендаций авторской программы «физическая культура 1- 4 классы» Н.В. Ляха, Г.С. Зданевича.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. Для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2014.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Цель изучения предмета «Физическая культура» : формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи изучения предмета

- научиться понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития;
 - узнать о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- Обучающиеся:
- осvoят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
 - осvoят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
 - научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
 - научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
 - приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

Данная программа рассчитана на один год обучения.

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

Общая характеристика учебного предмета

Цель школьного образования по физической культуре — формирование физически разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В начальной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» ориентирована на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

В общем учебных часов с 1-4 классы 372. В первом классе на изучение физической культуры в учебном плане отводится 2 часа в неделю, всего 66 часов (33 учебные недели), во втором классе – 2 часа в неделю, всего 68 часов (34 учебные недели), в 3 классе – 3 часа в неделю, всего 102 часа (34 учебные недели), в 4 классе – 3 часа в неделю, 102 часа (34 учебные недели).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплытие учебных дистанций:* произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование для 2 класса

№ п/п	Кол-ва часов	Тема урока	Элементы содержание учебного предмета	Планируемые результаты		Дата проведения	
				Предметные действия	УУД		
Легкая атлетика – 12 часов						План	Факт
1.		Строевые упражнения. Правила и нормы поведения на уроке физическая культура	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Подвижная игра «Горелки»	Выполнять строевые упражнения. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Личностные: <u>нравственно-этическое оценивание</u> - отличает хорошие поступки от плохих;	03.09	03.09
2.		Строевые упражнения. Игра «Класс смирно!»	Строевые упражнения. Игра «Класс смирно!»	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	- объясняет свое отношение к происходящему событию с помощью наводящих вопросов;	07.09	07.09

3.		Ходьба обычная, на носках , на пятках коротким шагом Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд.	Ходьба обычная, на носках , на пятках коротким шагом Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд.	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	- умеет контролировать свое поведение с помощью взрослого; - объясняет свои поступки с помощью вопросов;	10.09	10.09
4.		Ходьба с различным положением рук, под счёт. Челночный бег 3*10 м.	Ходьба с различным положением рук, под счёт. Челночный бег 3*10 м.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	- принял новую социальную роль «школьник»;	14.09	14.09
5.		Бег с высоким подниманием бедра. Прыжок в длину с места.	Специальные упражнения лёгкоатлета. Прыжок в длину с места.	Совершенствовать навыки быстроты, ловкости.	- понимает, как относятся к нему взрослые;	17.09	17.09
6.		Комплекс общеразвивающих упражнений с скакалками. Эстафета «Смена сторон»	ОРУ на месте и в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений с скакалками. Эстафета «Смена сторон»	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.		21.09	21.09

7.		Бег в среднем темпе с изменением направления Прыжки с поворотом на 180 градусов.	Бег в среднем темпе с изменением направления Прыжки с поворотом на 180 градусов.	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	- понимает, как относятся к нему сверстники; <u>Самоопределение</u>	24.09	24.09
8.		Бег 30 м. на время. Прыжок в длину с разбега на г/мат.	«Бег 30 м. на время. Игра «С кочки на кочку». Стартовый контроль: прыжок в длину с места.	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	- сохраняет мотив учения; - с помощью учителя формулирует свою учебную задачу;	28.09	28.09
9.		Прыжки на скакалке Игра «Салки-выручалки»	Прыжки на скакалке Игра «Салки-выручалки»	Расширять кругозор, активную мыслительную деятельность. Вызывать положительные эмоции.	<u>Смыслообразование</u>	01.10	01.10
10.		Бег с изменением направления. Метание малого мяча на дальность.	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча на дальность.	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	- понимает, что такое добро и зло; - может отличить	05.10	05.10

11.		Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с бегом	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	добро и зло; - оценивает добро и зло;	08.10	08.10
12.		Метание малого мяча Игра «Салки»	Игра «Салки». Стартовый контроль: Метание малого мяча.	Осваивать метания малого мяча.	-может объяснить, зачем пришел в школу.	12.10	12.10
Подвижные игры – 12 часов					Познавательные: Общеучебные		
13.		Игра «Быстро по своим местам»	Игра «Быстро по своим местам»	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений	- выделяет познавательную цель с помощью учителя; - формулирует	15.10	15.10

14.		Игра «Два мороза»	ОРУ на месте и в движении. Игра «Два мороза».	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	познавательную цель с помощью учителя; - осуществляет поиск информации с помощью учителя; - выделяет необходимую информацию с помощью учителя; - работает с терминами, понимает и принимает	19.10	19.10
15.		Игра «Волк во рву»	Русская народная игра «Волк во рву»	Развивать знания в области сохранения здоровья		22.10	22.10
16.		Развитие физических качеств ОФП	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка» Стартовый контроль: подтягивание.	Знакомить с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.		26.10	26.10
17.		Игра «Гуси – лебеди»	Беговые упражнения. Подвижная игра «Гуси – лебеди».	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.		29.10	29.10
18.		Эстафеты	Урок – игра. Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».	Развивать координационные способности		09.11	09.11

19.		Эстафеты с предметами	Урок – игра. Весёлые эстафеты «Переправа с досками».	Осваивать технику выполнения задания.	их - владеет терминологией; - строит речевое высказывание в устной форме с помощью учителя;	12.11	12.11
20.		Развитие физических качеств. Футбол	Спортивная игра футбол.	Осваивать технику игры в футбол. Знать правила игры.	- отвечает на вопросы	09.11	16.11
21.		Подвижная игра «Вызов номеров»	Урок – игра Подвижная игра «Вызов номеров». Прыжки на одной , на двух ногах	Совершенствовать навыки быстроты, ловкости.	- умеет составлять план деятельности;	12.11	12.11
22.		Весёлые старты. Эстафеты.	Весёлые старты. Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Эстафеты.	Осваивать различные виды прыжков, правила их выполнения. Развитие прыгучести. Описывать технику выполнения прыжков.	- устанавлива	12.11	12.11

23.		Полоса препятствий	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания».	Умение сосредотачиваться перед выполнением задания. Проходить полосу препятствий.	ет порядок действий - понимает и выполняет установленные правила игры;	16.11	16.11
24.		Экспресс - тесты	Экспресс – тесты. Сдача нормативов.	Продemonстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- использует знаково-символические действия;	16.11	16.11
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов					<u>Логические</u>		
25.		Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Перекаты в группировке.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Перекаты в группировке.	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений	- наблюдает объекты, предложенные учителем;	19.11	19.11
26.		Кувырок вперёд. Стойка на носках.	Кувырок вперёд. Стойка на носках.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Осваивать технику выполнения стойки на носках.	- выделяет 2 и более признаков; - приводит примеры объектов по выделенным	23.11	23.11

					признакам; - видит конкретную часть данного объекта; - соотносит каждый элемент в этом объекте;		
27.		Кувырок вперёд Вис на гимнастической стенке	ОРУ на месте.Кувырок вперёд Вис на гимнастической стенке	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Расширять кругозор, активную мыслительную деятельность.	- соотносит каждый элемент в этом объекте;	26.11	26.11
28.		Кувырок вперёд Упражнения в виси на г/ стенке	Строевые команды. Кувырок вперёд Упражнения в виси на г/ стенке	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. Осваивать технику виси на г/стенке.	- выбирает объект по данным учителем признакам;	30.11	30.11
29.		Кувырок вперёд Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Кувырок вперёд Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	- классифици	03.12	03.12

30.		Стойка на лопатках согнув ноги. Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях	Стойка на лопатках согнув ноги. Лазание по наклонной скамейке стоя на коленях	Осваивать технику стойки на лопатках согнув ноги. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	рует объект по признакам; - выявляет общие и индивидуальные признаки объекта под руководством учителя; - приводит примеры из жизни;	07.12	07.12
31.		Стойка на лопатках Лазание на г/скамейке лёжа на спине.	ОРУ Стойка на лопатках. Лазание на г/скамейке лёжа на спине.	Выявлять характерные ошибки в выполнении стойки на лопатках согнув ноги. Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке.		10.12	10.12
32.		Перекат вперёд из стойки на лопатках. Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Перекат вперёд из стойки на лопатках.	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	- формулирует понятие с помощью учителя; - сравнивает объекты по одному-двум признакам;	14.12	14.12
33.		Перекат вперёд из стойки на лопатках Стойка на двух ногах с закрытыми глазами	Перекат вперёд из стойки на лопатках Стойка на двух ногах с закрытыми глазами	Осваивать технику выполнения стойки на двух ногах.	- анализирует объект с	17.12	17.12

34.		Лазание по канату Передвижения по гимнастической стенке.	ОРУ на месте и в движении. Лазание по канату. Передвижения по гимнастической стенке.	Осваивать технику выполнения лазания по канату. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций	помощью учителя; - определяет характерные признаки объекта; - принимает высказывания других. Регулятивные: - выполняет цель, поставленную учителем; - принимает и	21.12	21.12
35.		Лазание по канату. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Лазание по канату. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		24.12	24.12
36.		Тестирование по физической подготовке Игра «Два мороза»	Тестирование по физической подготовке Игра «Два мороза»	Продемонстрировать полученные навыки.		28.12	31.12
Подвижные игры с элементами баскетбола – 10 часов							
37.		Ловля мяча. Игра «К своим флажкам»	Ловля мяча. Игра «К своим флажкам»	Осваивать технику выполнения упражнений с мячом.		11.01	11.01

38.		Ловля подброшенного вверх мяча в движении. Игра «К своим флажкам»	Ловля подброшенного вверх мяча в движении. Игра «К своим флажкам»	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	удерживает учебную задачу под руководством учителя; - действует по инструкции под руководством учителя по выполнению учебных задач;	14.01	14.01
39.		Ловля подброшенного вверх мяча в движении Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом	Ловля подброшенного вверх мяча в движении Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом	Познакомиться с техникой выполнения ловли подброшенного мяча вверх. Выполнять общеразвивающие упражнения с мячом.		18.01	18.01
40.		Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Два мороза»	Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Два мороза»	Осваивать технику выполнения двумя руками от груди. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	- осуществляет заданное действие по образцу;	21.01	21.01
41.		Передача мяча в парах. Строевые упражнения	Передача мяча в парах. Строевые упражнения	Продемонстрировать полученные навыки выполнения передачи от груди.	- выделяет свою границу знания и незнания;	25.01	25.01

42.		Передача мяча в тройках. Игра «Мяч в центр»	Передача мяча в тройках. Игра «Мяч в центр»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений.	<p>- принимает план действий, составленный учителем;</p> <p>- принимает способ действия, предложенный учителем;</p> <p>- понимает, что такое результат действия;</p> <p>- выполняет инструкцию педагога, следует установленным правилам;</p> <p>- может соотнести свой результат к предложенным</p>	28.01	28.01
43.		Бросок мяча в цель Игра «Мяч в центр»	Бросок мяча в цель Игра «Мяч в центр»	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила игры.		01.02	01.02
44.		Бросок мяча в баскетбольный щит Подвижная игра «Охотники и утки».	Подвижная игра «Охотники и утки». Бросок мяча в баскетбольный щит	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		04.01	04.02
45.		Передача мяча в движении. Бросок мяча в горизонтальную цель.	Передача мяча в движении. Бросок мяча в горизонтальную цель.	Осваивать технику выполнения передачи мяча в движении.		08.02	08.02
46.		Ведение мяча на месте. Игра «Прыгающие воробушки»	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Осваивать технику выполнения ведения мяча на месте. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.		11.02	11.02

Лыжная подготовка – 26 часов					ому;		
47.		Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Построение, перестроение с лыжами	Значение занятий физкультурой на свежем воздухе. Построение, перестроение с лыжами	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	- соотносит готовый продукт с образцом с помощью учителя;	15.02	15.02
48.		Передвижение ступающим шагом	Передвижение ступающим шагом на лыжах. Подвижная игра «Кузнечики».	Проявлять выносливость. Излагать правила и условия катания на лыжах	- делает исправления под руководство учителя	18.02 20.02	18.02
51		Передвижение ступающим шагом	Передвижение ступающим шагом на лыжах. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей при движении на лыжах.	Проявлять выносливость. Излагать правила и условия катания на лыжах.	Коммуникативные: - учится работать в паре;	25.02	25.02
52/53		Изучение подъема и спуска. Подъем «ёлочкой».	Изучение подъема и спуска. Подъем «ёлочкой».	Проявлять выносливость. Излагать правила и условия проведения на лыжах. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Выполнять подъем и спуск.		01.03 04.03	

54		Подъём «ёлочкой» Передай эстафету по кругу.	Передай эстафету по кругу. Подъём «ёлочкой»	Излагать правила и условия проведения подвижной игры «Осваивать технику движения на лыжах»	- распределяет роли в малой группе под руководством учителя;	11.03	
55		Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.		15.03	
56		Передвижение на лыжах по скользящим шагом.	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Отработка ходов, подъемов, спуска.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	- умеет принимать информацию, может перерабатывать информацию;	18.03 05.04	
57		Повороты, переступания на лыжах.	Повороты, переступания на лыжах. Отработка техники передвижения на лыжах.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.		08.04	
58		Одновременный двухшажный ход	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	- под руководством учителя участвует в беседе и в обсуждении.	12.04	

Гимнастика с элементами акробатики - 6 часов					осуществляет рефлексию действий участников группы и своих действий под руководством учителя; - умеет принимать информацию, может перерабатывать информацию; - под		
59		Кувырок вперед Вис на гимнастической стенке	ОРУ на месте. Кувырок вперед Вис на гимнастической стенке.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Осваивать технику выполнения стойки на носках.		15.04	
60		Кувырок вперед Упражнения в висе на г/ стенке	Строевые команды. Кувырок вперед Упражнения в висе на г/ стенке.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Расширять кругозор, активную мыслительную деятельность.		19.04	
61		Кувырок назад.	ОРУ на месте. Кувырок назад.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Осваивать технику кувырка назад.		22.04	
62		Полоса препятствий.	ОРУ на месте. Проходить полосу препятствий.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время прохождения полосы препятствий. Развивать физические качества.		26.04	
Подвижные игры с элементами баскетбола –6часов							

63		Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Два мороза»	Передача мяча двумя руками от груди. Игра «Два мороза»	Осваивать технику выполнения двумя руками от груди. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	руководство м учителя участвует в беседе и в обсуждении.	29.04	
64		Передача мяча в парах. Строевые упражнения	Передача мяча в парах. Строевые упражнения	Продемонстрировать полученные навыки выполнения передачи от груди.		06.05	
65		Передача мяча в тройках. Игра «Мяч в центр»	Передача мяча в тройках. Игра «Мяч в центр»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений.		13.05	
66		Бросок мяча в баскетбольный щит Подвижная игра «Охотники и утки».	Подвижная игра «Охотники и утки». Бросок мяча в баскетбольный щит	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		17.05	
67		Передача мяча в движении. Бросок мяча в горизонтальную цель.	Передача мяча в движении. Бросок мяча в горизонтальную цель.	Осваивать технику выполнения передачи мяча в движении.		20.05	
68		Ведение мяча на месте. Игра «Прыгающие воробушки»	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Осваивать технику выполнения ведения мяча на месте. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.		24.05	

Лист регистрации изменений к рабочей программе «Физическая культура, В.И. Лях, 1-4 класс, Москва, Просвещение, 2014г.»

Учителя: Белоножкиной Ирины Викторовны

№№ пп	Дата Изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия
1	15.08.2021	Несовпадение часов базовой и вариативной части	Сокращение до 68 часов в год	Дополнение содержания упражнений
2	15.08.2021	Добавление УУД в тематическое планирование	Описание УУД в тематическом планировании	Описание УУД в тематическом планировании