

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Нижегородской области

Лукояновский муниципальный район

МБОУ Ульяновская СШ

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО

Протокол №1
от "31" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

С.П. Голованова
Протокол №_
от "31" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Е.В. Маркина
Приказ №86/1-ОД
от "31" 082022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4890234)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Аверьянов Александр
Александрович
Учитель физической культуры

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, закалывающих 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

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 ишибах;
- 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, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № 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 | 0.5 | | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; | Практическая работа; Устный опрос; | resh.edu.ru. Урок 1. |
| 1.2. | Зарождение Олимпийских игр | 0.5 | 0 | 0.5 | | обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; | Практическая работа; Устный опрос; | resh.edu.ru. Урок 2. |
| Итого по разделу | | 1 | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1. | Физическое развитие | 0.5 | 0 | 0.5 | | разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 6. |
| 2.2. | Физические качества | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 6. |
| 2.3. | Сила как физическое качество | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 11. |
| 2.4. | Быстрота как физическое качество | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 14. |
| 2.5. | Выносливость как физическое качество | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 15. |
| 2.6. | Гибкость как физическое качество | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 6. |
| 2.7. | Развитие координации движений | 1 | 0 | 1 | | знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 6. |
| 2.8. | Дневник наблюдений по физической культуре | 2 | 0 | 2 | | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 6. |
| Итого по разделу | | 8 | | | | | | |

| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
|---|---|-----|---|-----|--|---|---------------------------------------|-----------------------------|
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 3.1. | Закаливание организма | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; | Практическая работа; Устный опрос; | resh.edu.ru. Урок 4. |
| 3.2. | Утренняя зарядка | 0.5 | 0 | 0.5 | | наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; | Практическая работа; Устный опрос; | resh.edu.ru. Урок 7. |
| 3.3. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | | 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); | Практическая работа; Устный опрос; | resh.edu.ru. Урок 6. |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 4.1. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i> | 0.5 | 0 | 0.5 | | разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 6. |
| 4.2. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i> | 0.5 | 0 | 0.5 | | 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);; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 25. |
| 4.3. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i> | 0.5 | 0 | 0.5 | | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 26.27. |
| 4.4. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i> | 0.5 | 0 | 0.5 | | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 29. |
| 4.5. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i> | 0.5 | 0 | 0.5 | | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 31. |
| 4.6. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i> | 0 | 0 | 0 | | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 6. |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 1 | | повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 17. |
| 4.8. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 3 | 0 | 3 | | наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 20. |

| | | | | | | | | | |
|--|--|-----|---|-----|--|--|----------------------|-----------------------------|--|
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 3 | 0 | 3 | | наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 22. | |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 3 | 0 | 3 | | наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 23. | |
| 4.11. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i> | 0.5 | 0 | 0.5 | | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Тестирование; | resh.edu.ru. Урок 9. | |
| 4.12. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i> | 4 | 0 | 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; | resh.edu.ru. Урок 10. | |
| 4.13. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i> | 4 | 0 | 4 | | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 6. | |
| 4.14. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i> | 4 | 0 | 4 | | наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 6. | |
| 4.15. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i> | 4 | 0 | 4 | | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 11. | |
| 4.16. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i> | 4 | 0 | 4 | | 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°);; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 11. | |
| 4.17. | <i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i> | 20 | 0 | 20 | | наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 46-51. | |
| Итого по разделу | | 53 | | | | | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | | |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4 | 0 | 4 | | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; | Практическая работа; | resh.edu.ru. Урок 8. | |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Правила Т.Б. Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 2. | Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180.0 Игра. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 3. | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы. Бег 30 м. Эстафета. Прыжки в перед на одной и на двух ногах. История Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 4. | Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.. Медленный бег. Игра: «Смена сторон» Прыжки в перед на одной и на двух ногах. Бег 30 м. (учет). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 5. | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места с высоты 40 см. Игра: «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 6. | Бег с преодолением препятствий. Игра: «Вызов номеров». Медленный бег (учет). Прыжки поочередно на правой, на левой ноге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|----------------------|
| 7. | Бег с ускорением от 10 до 20 м. Кросс. «Круговая эстафета» (расстояние 5 – 15 м.). Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 8. | Кросс. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель (2x2 м.) с расстояния 4 – 5 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 9. | Кросс. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в цель (2x2 м.) с расстояния 4 – 5 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 10. | Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 11. | Правила Т. Б. Игра: «К своим флажкам». «Два мороза». История Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 12. | Игры: «Пятнашки», «Прыгающие воробушки». | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 13. | Игры: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 14. | Игры: «Кто дальше бросит», «Точный расчет». | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 15. | Игры: «Метко в цель», «Пятнашки». | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 16. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении по прямой (шагом, бегом). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 17. | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении по прямой (шагом, бегом). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 18. | Ловля и передача мяча в движении (учет). Ведение мяча в движении по прямой (шагом, бегом). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 19. | Ведение мяча в движении по прямой (шагом, бегом). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 20. | Ведение мяча в движении по прямой (шагом, бегом) (учет). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 21. | Правила Т. Б. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в перед; стойка на лопатках согнув ноги. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 22. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в перед; стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 23. | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок в перед; стойка на лопатках согнув ноги (учет). Перекат вперед в упор присев. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 24. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренге в две. Перекат вперед в упор присев (учет). Кувырок в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 25. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренге в две. Кувырок в сторону. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 26. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренге в две. Кувырок в сторону (учет). Лазание по гимнастической стенке и канату. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 27. | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях. Подтягивание из положения лежа на наклонной скамейке. Висы на канате и перекладине. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 28. | Команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях (учет). Подтягивание из положения лежа на наклонной скамейке. Перелазание через гимнастического коня. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 29. | Команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Подтягивание из положения лежа на наклонной скамейке (учет). Перелазание через гимнастического коня. Висы на рейке гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 30. | Команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Перелазание через гимнастического коня (учет). Комбинации из освоенных элементов. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 31. | Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»). Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 32. | Правила Т. Б. Одежда, обувь, подгонка лыжного инвентаря. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 33. | Повороты переступанием на месте. Ступающий шаг без палок. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 34. | Повороты переступанием на месте. Ступающий шаг с палками. Прохождение дистанции 1000 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 35. | Ступающий шаг с палками. Прохождение дистанции 1000 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 36. | Ступающий шаг с палками (учет). Скользящий шаг без палок. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 37. | Скользящий шаг без палок. Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 38. | Скользящий шаг с палками. Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 39. | Спуск в основной стойке .Подъем «полуёлочкой». Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 40. | Спуск в основной стойке. Подъем «полуёлочкой». Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 41. | Спуск в основной стойке. Подъем «полуёлочкой». Прохождение дистанции 1500 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 42. | Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 43. | Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка») | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 44. | Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 45. | Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 46. | Правила Т. Б. Игра: «Мяч водящему». Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 47. | Игра: «Мяч водящему». Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 48. | Игра: «У кого меньше мячей». Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 49. | Игра: «У кого меньше мячей». Ловля и передача мяча в движении . | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 50. | Игра: «Мяч водящему». Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 51. | Игра: «У кого меньше мячей». Ловля и передача мяча в движении. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|--|----------------------|
| 52. | Игра: «У кого меньше мячей». Ловля и передача мяча в движении (учет). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 53. | Игра: «Школа мяча». Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 54. | Игра: «Школа мяча». Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом). | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 55. | Ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом) (учет). Броски мяча. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 56. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 57. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 58. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 59. | Правила Т. Б. Разновидности ходьбы. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 60. | Разновидности ходьбы. Бег 30 м. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180° | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 61. | Разновидности ходьбы. Бег 30 м. Эстафета. Прыжки на одной на двух ногах на месте с поворотом на 180° | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 62. | Бег 30 м. (учет). Эстафета. Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 63. | Медленный бег. Игра: «Смена сторон». Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|----------------------|
| 64. | Медленный бег. Игра: «Смена сторон». Прыжки поочередно на правой, на левой ноге. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 65. | Бег с преодолением препятствий. Игра: «Вызов номеров». Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места с высоты 40 см. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 66. | Соревнования до 60 м. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 67. | Прыжки в длину с места (учет). Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание малого мяча в цель (2х2 м.) с расстояния 4 – 5 м. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| 68. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание малого мяча в цель (2х2 м.) с расстояния 4 – 5 м. Кросс. | 1 | 0 | 1 | | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

resh.edu.ru.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь

