



Министерство просвещения Российской Федерации  
Министерство образования и науки Курской области  
Управление образования Администрации Мантуровского района  
МОУ «Кривецкая основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено:  
на заседании МС  
Протокол  
№ 1 от 28.08.23г.  
 И.В.Лысых

Согласовано:  
на заседании педсовета  
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.  
Председатель  В.В.Третьякова

Утверждаю:  
Приказ  
№ 64 от 1.09.2023 г.  
Директор  
школы  И.М.Черенкова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3750047)

учебного предмета

«Физическая культура»

Для 2 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Абрамова М.А.

с.Кривец2023-2024уч.г.

## 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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 и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	0		готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос; Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2.2.	<b>Физические качества</b>	1	0	0		устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>

2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	1	0	0		составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);	Практическая работа.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
Итого по разделу		8						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Устный опрос; Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	1	0	0		разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);	Устный опрос; Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	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; Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	2	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;	Практическое занятие.;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</b>	2	0	0		разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</b>	2	0	0		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	2	0	0		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</b>	2	0	0		составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
4.6.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</b>	2	0	0		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	0		анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	0		разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0		разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0		разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	0		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).;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	0		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	0		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	0	0		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;	Практическое занятие.;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	17	0	0		разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;	Практическое занятие.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								



5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	1	0	0		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;	Практическое занятие.	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
Итого по разделу		1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68						

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	0	0	4.09.	Устный опрос.
2.	Зарождение Олимпийских игр древности. Подвижные игры.	1	0	0	6.09	Устный опрос.
3.	Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение.	1	0	1	11.09	Практическое занятие.
4.	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры.	1	0	0	13.09	Практическое занятие.
5.	Физические качества человека: быстрота и способы ее измерения.	1	0	1	18.09	Практическая работа; Практическое занятие.
6.	Физические качества человека: выносливость и способы ее измерения.	1	0	1	20.09	Практическая работа; Практическое занятие.
7.	Физические качества человека: гибкость и способы ее измерения.	1	0	1	25.09	Практическая работа; Практическое занятие.
8.	Физические качества человека: координация и способы их измерения.	1	0	1	27.09	Практическая работа; Практическое занятие.
9.	Физические качества человека: сила и способы ее измерения.	1	0	1	2.10	Практическая работа; Практическое занятие.
10.	Составление дневника наблюдений по физической культуре. Подвижные игры.	1	0	1	4.10	Практическая работа; Практическое занятие.

11.	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1	0	0	9.10	Практическое занятие.
12.	Гимнастика с основами акробатики. Подвижные игры.	1	0	0	11.10	Практическое занятие;
13.	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Подвижные игры.	1	0	0	16.10	Устный опрос; Практическое занятие.
14.	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	0	0	18.10	Практическое занятие.
15.	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	0	0	23.10	Практическое занятие.
16.	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	0	0	25.10	Практическое занятие.
17.	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1	0	0	6.11	Практическое занятие.
18.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	0	0	8.11	Практическое занятие.
19.	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. Подвижные игры.	1	0	0	13.11	Практическое занятие.
20.	Акробатическое упражнение. Кувырок вперед.	1	0	0	15.11	Практическое занятие.
21.	Акробатическое упражнение. Кувырок назад.	1	0	0	20.11	Практическое занятие.
22.	Акробатическое упражнение. Гимнастический мост.	1	0	0	22.11	Практическое занятие.

23.	Акробатическое упражнение. "Ласточка".	1	0	0	27.11	Практическое занятие.
24.	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подвижные игры.	1	0	0	29.11	Устный опрос; Практическое занятие.
25.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками).	1	0	0	4.12	Практическое занятие.
26.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками). Подвижные игры.	1	0	0	6.12	Практическое занятие.
27.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1	0	0	11.12	Практическое занятие.
28.	Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).	1	0	0	13.12	Практическое занятие.
29.	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1	0	0	18.12	Практическое занятие.
30.	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Подвижные игры.	1	0	0	20.12	Практическое занятие.
31.	Упражнения на лыжах: торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	0	25.12	Практическое занятие.
32.	Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке.	1	0	0	27.12	Практическое занятие.
33.	Скольжение на правой (левой) ноге после 2-3 шагов. Подвижные игры.	1	0	0	10.01	Практическое занятие.
34.	Прохождение учебной дистанции 300 метров.	1	0	0	15.01	Практическое занятие.
35.	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1	0	0	17.01	Практическое занятие.



36.	Прохождение учебной дистанции 500 метров.	1	0	0	22.01	Практическое занятие.
37.	Спортивные и подвижные игры (БАСКЕТБОЛ): Ведение мяча на месте.	1	0	0	24.01	Практическое занятие.
38.	Ведение мяча на месте. Переводы мяча перед собой. Подвижные игры.	1	0	0	29.01	Практическое занятие.
39.	Ведение мяча на месте. Переводы под ногой.	1	0	0	31.01	Практическое занятие.
40.	Ведение мяча в движении (в ходьбе и беге),	1	0	0	5.02	Практическое занятие.
41.	Передачи мяча в парах на месте двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	0	0	7.02	Практическое занятие.
42.	Передачи мяча в парах в движении двумя руками от груди.	1	0	0	12.02	Практическое занятие.
43.	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места.	1	0	0	14.02	Практическое занятие.
44.	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди после ведения. Подвижные игры.	1	0	0	19.02	Практическое занятие.
45.	Броски с точки в командном режиме. Подвижные игры.	1	0	0	21.02	Практическое занятие.
46.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0	0	26.02	Практическое занятие.
47.	Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол.	1	0	0	28.02	Практическое занятие.
48.	Спортивные и подвижные игры (ФУТБОЛ): Техника ведения мяча.	1	0	0	4.03	Практическое занятие.
49.	Ведение мяча по прямой и по кругу.	1	0	0	6.03	Практическое занятие.
50.	Техника остановки катящегося мяча.	1	0	0	11.03	Практическое занятие.
51.	Передачи мяча в парах на месте, внешней стороной стопы.	1	0	0	13.03	Практическое занятие.
52.	Передачи мяча в парах на месте, внутренней стороной стопы.	1	0	0	18.03	Практическое занятие.

53.	Удары по статическому мячу (в створ ворот).	1	0	0	20.03	Практическое занятие.
54.	Удары по катящемуся мячу (в створ ворот).	1	0	0	1.04	Практическое занятие.
55.	Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игры футбол.	1	0	0	3.04	Практическое занятие.
56.	Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижные игры.	1	0	0	8.04	Тестирование; Практическое занятие.
57.	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	0	10.04	Практическое занятие.
58.	Промежуточная аттестация. Нормативы физического развития. Итоговый тест.	1	1	0	15.04	Тестирование; Практическое занятие.
59.	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	0	0	17.04	Практическое занятие.
60.	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	0	0	22.04	Практическое занятие.
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0	24.04	Практическое занятие.
62.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	0	0	29.04	Практическое занятие.
63.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	0	6.05	Тестирование; Практическое занятие.
64.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	0	0	13.05	Тестирование; Практическое занятие.
65.	Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием.	1	0	0	15.05	Устный опрос; Практическое занятие.

66.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	0	0	20.05	Практическая работа; Практическое занятие.
67.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	0	0	22.05	Практическое занятие.
68.	Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	1	0	0	27.05	Практическое занятие.
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>1</b>	<b>7</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура;

1-4 класс/Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>

<https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>

<https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>

<https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.html>  
<https://user.gto.ru/#gto-method>



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь

