

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования  
администрации г. Оренбурга

МОАУ "Гимназия № 3"

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей физической культуры

Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Черных Т.В.

Протокол №  
от "" г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Снок И.Н.

Протокол №  
от "" г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Чихирников В.В.

Приказ №  
от "" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 1042994)**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 2 класса начального общего образования  
на 2022 - 2023 учебный год

Составители: методическое объединение  
учителей физической культуры

Оренбург 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

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="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</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);;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
2.2.	<b>Физические качества</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</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);;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</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);;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество</b>	1	0	0		разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;		<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
2.6.	<b>Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре</b>	1	0	0		наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;;		<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
Итого по разделу		6						

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	<b>Закаливание организма. Утренняя зарядка</b>	1	0	0		рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
3.2.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
Итого по разделу		2		0	0			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	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);;		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</i>	3	1	0		записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава); общая физическая подготовка в рамках подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Зачет;	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	5	1	0		разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Зачет;	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	4	0	0		разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	2	0	0		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;;	Устный опрос;	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	6	0	0		разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>



4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	0	0		разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	0	0		разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.11.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</b>	1	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.12.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</b>	5	1	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).;	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.13.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения. Подготовка к выполнению нормативных требований по лёгкой атлетике комплекса ГТО</b>	4	1	0		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;; толчком двумя ногами по разметке;; толчком двумя ногами с поворотом в стороны;; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.; специальная физическая подготовка в рамках подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.14.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	6	1	0		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.15.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</b>	1	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;		<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
4.16.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</b>	5	1	0		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);;	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>

4.17.	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры</b>	8	0	0	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);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject[]=38</a>
Итого по разделу		68	6			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Устный опрос;
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		Устный опрос;
3.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Практическая работа;
4.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Практическая работа;
5.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Практическая работа;
6.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Практическая работа;
7.	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	0		Зачет;
8.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		Зачет;
9.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Практическая работа;
10.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Практическая работа;
11.	Подвижные игры	1	0	0		Зачет;
12.	Физическое развитие	1	0	0		Практическая работа;
13.	Физические качества	1	0	0		Практическая работа;
14.	Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1	0	0		Практическая работа;
15.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		Устный опрос;

16.	Строевые упражнения и команды	1	0	0		Практическая работа;
17.	Гимнастическая разминка	1	0	0		Практическая работа;
18.	Строевые упражнения и команды	1	0	0		Практическая работа;
19.	Сила как физическое качество	1	0	0		Практическая работа;
20.	Гимнастическая разминка	1	0	0		Практическая работа;
21.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Практическая работа;
22.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		Практическая работа;
23.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		Практическая работа;
24.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Практическая работа;
25.	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений	1	0	0		Практическая работа;
26.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		Практическая работа;
27.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	0		Зачет;
28.	Танцевальные движения	1	0	0		Практическая работа;
29.	Танцевальные движения	1	0	0		Практическая работа;
30.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		Практическая работа;
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Устный опрос;
32.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Практическая работа;

33.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Практическая работа;
35.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Практическая работа;
36.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		Практическая работа;
38.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Практическая работа;
39.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Практическая работа;
40.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	1	0		Практическая работа;
41.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		Практическая работа;
42.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Практическая работа;
43.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		Практическая работа;
44.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		Практическая работа;
45.	Подвижные игры	1	0	0		Практическая работа;
46.	Подвижные игры	1	0	0		Практическая работа;
47.	Подвижные игры	1	0	0		Практическая работа;
48.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Практическая работа;

49.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Практическая работа;
50.	Гимнастическая разминка	1	0	0		Практическая работа;
51.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Практическая работа;
52.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Практическая работа;
53.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	0		Зачет;
54.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Практическая работа;
55.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Практическая работа;
56.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Практическая работа;
57.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Практическая работа;
58.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	0		Зачет;
59.	Выносливость как физическое качество. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		Практическая работа;
60.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Практическая работа;
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	0		Зачет;

62.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Практическая работа;
63.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		Практическая работа;
64.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Практическая работа;
65.	Подвижные игры	1	0	0		Практическая работа;
66.	Дневник наблюдений по физической культуре. Выносливость как физическое качество	1	0	0		Практическая работа;
67.	Подвижные игры	1	0	0		Практическая работа;
68.	Подвижные игры	1	0	0		Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>6</b>			

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

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

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>

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

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)



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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

- 1 Козел гимнастический
- 2 Канат для лазанья
- 3 Стенка гимнастическая
- 4 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 5 Комплект навесного оборудования ( тренировочные баскетбольные щиты)
- 6 Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 7 Палка гимнастическая
- 8 Скакалка детская
- 9 Мат гимнастический
- 10 Гимнастический подкидной мостик
- 11 Кегли
- 12 Обруч детский
- 13 Рулетка измерительная
- 14 Лыжи детские (с креплениями и палками)
- 15 Сетка волейбольная
- 16 Аптечка

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

- 1 Козел гимнастический
- 2 Канат для лазанья
- 3 Стенка гимнастическая
- 4 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 5 Комплект навесного оборудования ( тренировочные баскетбольные щиты)
- 6 Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 7 Палка гимнастическая
- 8 Скакалка детская
- 9 Мат гимнастический
- 10 Гимнастический подкидной мостик

11 Кегли

12 Обруч детский

13 Рулетка измерительная

14 Лыжи детские (с креплениями и палками)

15 Сетка волейбольная

16 Аптечка

