

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1283928)

Учебного предмета
«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Головков Евгений
Сергеевич

с.Буюклы -2024

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 его практик 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 физкультурных минут 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, осознанию 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

и 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 «Прикладно-ориентированная 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 всебя 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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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 мяча 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 набок 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
а. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных 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 приобрести первоначальный опыт 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 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 закалывающими 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 физкультминутки 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 устойчивость 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, перекаты ванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметке на разном расстоянии 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 физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований древних народов	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливая связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа олимпийских игр;; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывая их появление с появлением правил и судей, контролирующими их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судей в их проведении;	Устный опрос;	Сайт "Яидуна уроков физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.hl.ru/- сайт учителя физ. культуры http://spo.1september.ru/- газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос;	Сайт "Яидуна уроков физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.trainer.hl.ru/- сайт учителя физ. культуры http://spo.1september.ru/- газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0	<p>Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);</p>	Устный опрос	<p>Сайт "Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libc етьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/-сайтучителяфиз.культуры http://zdd.1september.ru/-газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/-газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.2.	Физические качества	0.5	0	0	<p>Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные ,спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;</p>	Устный опрос	<p>Сайт "Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libc етьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/-сайтучителяфиз.культуры http://zdd.1september.ru/-газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/-газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0	<p>знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</p> <p>разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p> <p>составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libc етьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культуры http://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета "Здоровье детей"http://spo.1september.ru/- газета "Спортвшколе"http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	<p>знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега , скорость движения основными звеньями тела);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libc етьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культуры http://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета "Здоровье детей"http://spo.1september.ru/- газета "Спортвшколе"http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	<p>; знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании и до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств , рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libc етьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/-сайтучителяфиз.культуры http://zdd.1september.ru/-газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/-газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	<p>знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libc етьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/-сайтучителяфиз.культуры http://zdd.1september.ru/-газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/-газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

2.7.	Развитие координации движений	1	0	0		<p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>наблюдает за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;;</p> <p>осваивают навыки измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);;</p> <p>проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcетьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/- газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/- газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей</p> <p>«Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		<p>Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;</p> <p>Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</p> <p>Проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);</p>	Устныйопрос; Практическая работа;	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcетьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры</p> <p>http://zdd.1september.ru/- газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/- газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей</p> <p>«Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Итого поразделу		7						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел3.Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0		<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1— поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2— последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3— обтирание спины (от боков к середине); 4— поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5—растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcетьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0		<p>Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; Разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcетьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательность и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcreate творчески учителей/ сообщество учителей физ. культур http://www.trainer.hl.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
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>	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;	Сайт "Яидунаурокфизкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcreate творчески учителей/ сообщество учителей физ. культур http://www.trainer.hl.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	0		<p>Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</p> <p>Разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</p> <p>Обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p>	Устный опрос ; Зачет; Практическая работа;	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcreate творчески учителей/ сообщество учителей физ.культур ыhttp://www.trainer.hl.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета"Здоровье детей"http://spo.1september.ru/- газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	0		<p>знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</p> <p>наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;</p> <p>записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcreate творчески учителей/ сообщество учителей физ.культур ыhttp://www.trainer.hl.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета"Здоровье детей"http://spo.1september.ru/- газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0		Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку ,лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте(в полной координации);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcетьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/- газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6 —7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcетьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/- газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	0		<p>знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп(приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторон у(по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcreate творческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур http://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/-газета"Здоровье детей"http://spo.1september.ru/-газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила Поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		<p>Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; Изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; Анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcreate творческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур http://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/-газета"Здоровье детей"http://spo.1september.ru/-газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	7	0	0		<p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом ,сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</p> <p>Разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>Выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libc етьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/- газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка".Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0		<p>Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);</p> <p>Разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</p> <p>Наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</p> <p>обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);</p> <p>обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</p> <p>разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libc етьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/- газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

4.10	Модуль "Лыжная подготовка".Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0		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); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте(подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libc стьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/- газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libc стьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/- газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	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).;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Яидунауроков физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcreate творчески учителей/ сообщество учителей физ. культур http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	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.;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Яидунауроков физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcreate творчески учителей/ сообщество учителей физ. культур http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>

4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0		<p>Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</p> <p>Разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</p> <p>Обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</p> <p>обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</p> <p>выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib етьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/- газета "Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0		<p>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;</p> <p>Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</p> <p>Разучивают передвижения ходьбой в полу приседе и приседе с опорой на руки;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib етьтворческихучителей/ сообществоучителейфиз.культур ыhttp://www.trainer.h1.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/- газета "Спортвшколе" http://festival.1september.ru/ Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно Координированные беговые упражнения	5	0	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);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libc сть творческих учителей / сообщество учителей физ. культур http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	12	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; Организируют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libc сть творческих учителей / сообщество учителей физ. культур http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ. культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		58						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	34	0	0	<p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 —развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 —развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 —развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 —развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	<p>Сайт"Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libcetyтворческиучителей/сообществоучителейфиз.культурьhttp://www.trainer.hl.ru/- сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/- газета"Здоровьедетей"http://spo.1september.ru/- газета"Спортвшколе" http://festival.1september.ru/Фестивальпед.идей «Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-methodhttps://www.gto.ru/norms</p>
Итого по разделу		34					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практически еработы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	3.09	Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	4.09	Устный опрос;
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0	6.09	Устный опрос;
4.	Развитие координации движений	1	0	0	10.09	Устный опрос;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	11.09	Устный опрос; Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	13.09	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	17.09	Устный опрос; Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	18.09	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	20.09	Устный опрос; Практическая работа;

10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	24.09	Устный опрос; Практическая работа;
11.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	25.09	Устный опрос;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	27.09	Устный опрос; Практическая работа;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	1.10	Устный опрос; Практическая работа;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	2.10	Устный опрос; Практическая работа;
15.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	4.10	Устный опрос;
16.	Сила как физическое качество	1	0	0	8.10	Устный опрос;
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	9.10	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0	11.10	Устный опрос;
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	15.10	Устный опрос; Практическая работа;
20.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0	16.10	Устный опрос;
21.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0	18.10	Устный опрос; Практическая работа;

22.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	22.10	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	23.10	Зачет;
24.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0	25.10	Устный опрос; Практическая работа;
25.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0	5.11	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола	1	0	0	6.11	Устный опрос;
27.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола	1	0	0	8.11	Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	12.11	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	13.11	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	15.11	Устный опрос; Практическая работа;
31.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	19.11	Устный опрос; Практическая работа;

32.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	20.11	Устный опрос; Практическая работа;
33.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	22.11	Устный опрос; Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	26.11	Устный опрос;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0	27.11	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0	29.11	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	0	0	3.12	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	4.12	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	6.12	Устный опрос; Практическая работа;
40.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	10.12	Устный опрос; Практическая работа;
41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	11.12	Устный опрос; Практическая работа;

42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	13.12	Устный опрос; Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	17.12	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	18.12	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Модуль Лыжная подготовка. Инструктаж по правилам поведения на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0	20.12	Устный опрос; Практическая работа;
46.	Строевые команды в лыжной подготовке. Игра «Ловкие и быстрые» Лыжные эстафеты	1	0	0	24.12	Устный опрос; Практическая работа;

47.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) Лыжные эстафеты	1	0	0	25.12	Устный опрос; Практическая работа;
48.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок и с палками). Игра «Ловкие и быстрые».	1	0	0	27.12	Устный опрос; Практическая работа;
49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	10.01	Устный опрос; Практическая работа;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	14.01	Устный опрос; Практическая работа;
51.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	15.01	Устный опрос; Практическая работа;
52.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	17.01	Устный опрос; Практическая работа;
53.	Модуль "Лыжная подготовка".	1	0	0	21.01	Устный опрос;

	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом					Практическая работа;
54.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	22.01	Устный опрос; Практическая работа;
55.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	24.01	Устный опрос; Практическая работа;
56.	Совершенствовать повороты переступанием вокруг пяток лыж. Лыжные эстафеты	1	0	0	28.01	Устный опрос; Практическая работа;
57.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	29.01	Устный опрос; Практическая работа;
58.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	31.01	Устный опрос; Практическая работа;
59.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными	1	0	0	4.02	Устный опрос; Практическая работа;

	палками и падением на бок Подвижные игры на лыжах					
60.	Модуль "Подвижные и спортивные игры . Инструктаж по правилам поведения на уроках по подвижным и спортивным играм . Подвижные игры Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	0	5.02	Устный опрос; Практическая работа;
61.	Подвижные игры. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	0	7.02	Устный опрос; Практическа я работа;
62.	Подвижные игры. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега с изменением направления движения.	1	0	0	11.02	Устный опрос; Практическая работа;
63.	Подвижные игры. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	0	12.02	Устный опрос; Практическая работа;
64.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0	14.02	Устный опрос; Практическая работа;

65.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0	18.02	Устный опрос; Практическая работа;
66.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	19.02	Устный опрос; Практическая работа;
67.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	21.02	Устный опрос; Практическая работа;
68.	Метание теннисного мяча в цель. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	1	0	0	25.02	Устный опрос; Практическая работа;
69.	Эстафеты с мячами	1	0	0	26.02	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
70.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	28.02	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

71.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	4.03	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
72.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	5.03	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
73.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	7.03	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
74.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	11.03	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
75.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	12.03	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

76.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0	14.03	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
77.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	0	18.03	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
78.	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег	1	0	0	19.03	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
79.	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег	1	0	0	21.03	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
80.	Модуль "Лёгкая атлетика". Старты из различных исходных положений.	1	0	0	25.03	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

81.	Модуль "Лёгкая атлетика". Старты из различных исходных положений.	1	0	0	26.03	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
82.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	28.03	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	8.04	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	9.04	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
85.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	11.04	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	15.04	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
87.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	16.04	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
88.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	18.04	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
89.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	22.04	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
90.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	23.04	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

91.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	25.04	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
92.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	29.04	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
93.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	30.04	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
94.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	6.05	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
95.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	7.05	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

96.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	13.05	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
97.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
98.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	14.05	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
99.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	16.05	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
100.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	20.05	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

101.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	21.05	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
102.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	23.05	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВ ОЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021 г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник В.И. Лях. Физическая культура.. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / 5-е изд. - М.: Просвещение, 2018. - 176 с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014. – 143 с

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациям

В.И. Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок

физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkultura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

"<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед. идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://www.gto.ru/norms>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Бревно гимнастическое высокое
Козёл гимнастический
Конь гимнастический
Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья с механизмом крепления
Мост гимнастический подкидной
Скамейка гимнастическая жёсткая
Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная
Гантели наборные
Коврик гимнастический
Акробатическая дорожка
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Коврики массажные
Секундомер настенный с защитной сеткой
Сетка для переноса малых мячей
Лёгкая атлетика
Планка для прыжков в высоту
Стойка для прыжков в высоту
Флажки разметочные на опоре
Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10м, 50м)
Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами Стойки
волейбольные универсальные Сетка
волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Ворота для мини-футбола
Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные
Номера нагрудные
Ворота для ручного мяча
Мячи для ручного мяча
Компрессор для накачивания мячей
Весы медицинские с ростомером
Средства первой помощи
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Зоны рекреации
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Сектор для прыжков в высоту
Игровое поле для футбола(мини-футбола)
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная
Гимнастический городок
Полоса препятствий
Лыжная трасса
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

