

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Комитет по социальным вопросам АМО Веневский район

МОУ "ВЦО №2"

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей физической культуры

СОГЛАСОВАНО  
Директор

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Огорокова Т.Д.

\_\_\_\_\_ Петрушин С.Ю.

\_\_\_\_\_ Петрушин С Ю

Протокол №1

Протокол №295

Приказ №1

от "31" 082022 г.

от "31" 08 2022 г.

от "01" 092022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4726970)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Огорокова Татьяна Дмитриевна  
учитель физической культуры.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	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;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</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="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Физические качества</b>	1	0	1		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;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);; наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);; составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;	Практическая работа;	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Практическая работа;	<a href="https://www.yaklass.ru/">https://www.yaklass.ru/</a>
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);; разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);; наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;;	Практическая работа;	



2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); 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 прироста результатов;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают прироста результатов;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	1	0	0		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		8						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; 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);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	1	0	1		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;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1	0	1		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	1	0	1		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;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и команды</b>	3	0	3		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; 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);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Гимнастическая разминка</b>	4	0	4		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	3	0	3		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);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Упражнения с гимнастическим мячом</b>	3	0	3		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;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные движения</b>	3	0	3		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с 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 сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой							
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом							
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах							
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок							
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b>	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски мяча в неподвижную мишень</b>	4	0	4		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b>	4	0	4		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.;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	4	0	4		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; 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;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на пояс;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук;; 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;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	4		наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперед; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	6	0	6		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;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		45						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	10	0	10		<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;</p> <p>совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>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>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Строевые упражнения. Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Строевые упражнения. Медленный бег. Метания мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Строевые упражнения. Медленный бег, Метание мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Строевые упражнения. Медленный бег. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Строевые упражнения. Медленный бег. Челночный Бег.	1	0	1		Практическая работа;

8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Строевые упражнения. Медленный бег. Прыжок в длину с места. Метания мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Модуль "Подвижные игры". Т.Б. на уроках по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Модуль "Подвижные игры". Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача мяча в движении.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль "Подвижные игры". Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Модуль "Подвижные игры". Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Модуль "Подвижные игры". Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Модуль "Подвижные игры". Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Модуль "Подвижные игры". Строевые упражнения. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину.	1	0	1		Практическая работа;

16.	Модуль "Подвижные игры". Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра. Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1		Практическая работа;
17.	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине или в висе лежа.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ползание по гимнастической скамейке. Лазание по канату произвольным способом.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице.	1	0	1		Практическая работа;



22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазание по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Строевые упражнения. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице. Упражнения на равновесие.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Строевые упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1	0	1		Практическая работа;

30.	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Упражнения на равновесие. Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	1		Практическая работа;
33.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Комплекс ОРУ. Бег в сочетании с ходьбой. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «Ровным кругом» Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
35.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте. П/игра: «Вызов номеров»	1	0	1		Практическая работа;
36.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с про беганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег с максимальной скоростью – 18 м (2 подхода). П/игры	1	0	1		Практическая работа;

37.	Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой/игра на внимание: «Карлики и великаны»	1	0	1		Практическая работа;
38.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). П/игра на внимание: «Класс, вольно»	1	0	1		Практическая работа;
39.	Переменный бег – 2 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра	1	0	1		Практическая работа;
40.	Равномерный бег 2 мин. Комплекс дыхательных упражнений. Подвижная игра	1	0	1		Практическая работа;
41.	Равномерный бег 2 мин. Комплекс дыхательных упражнений. Подвижная игра	1	0	1		Практическая работа;
42.	Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, координации и выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «День и ночь». Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
44.	Равномерный бег 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности. Подвижная игра «Вышибалы».	1	0	1		Практическая работа;

45.	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль "Подвижные игры". Строевые упражнения. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Модуль "Подвижные игры". Строевые упражнения. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча на месте в парах. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Строевые упражнения. Подбрасывание и ловля мяча на месте в парах. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1	0	1		Практическая работа;
52.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Обобщающий урок по итогам обучения во 3 четверти	1	0	1		Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок набивного мяча (1кг). Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;

54.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. О.Р.У. Ведения мяча в шаге, беге. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Модуль "Подвижные игры" Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге, беге. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные игры". Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1		Практическая работа;
57.	Модуль "Подвижные игры". Строевые упражнения. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывания мяча в корзину. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	1	0	1		Практическая работа;
59.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
60.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Практическая работа;
61.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;

63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Строевые упражнения. Бег до 4 минут. Метания мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Строевые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег до 4 минут. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	0	1		Практическая работа;
69.						
70.						
71.						
72.						
73.						
74.						
75.						
76.						
77.						
78.						
79.						
80.						
81.						
82.						

83.						
84.						
85.						
86.						
87.						
88.						
89.						
90.						
91.						
92.						
93.						
94.						
95.						
96.						
97.						
98.						
99.						
100.						
101.						
102.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0		68		

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.:  
Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение,  
2012. – 190 с.

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

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,  
<http://spo.1september.ru/urok>,<https://resh.edu.ru/>



## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли.

Обруч пластиковый детский. Сетка волейбольная.

Гимнастический козел.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер, мультимедиа проектор

