

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

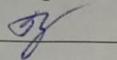
Министерство просвещения Ульяновской области

Администрация муниципального образования Вешкаймский район

МОУ Чуфаровская СШ

РАССМОТРЕНО

Зам директора по УВР



Тарасова И.А.

№1064 от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ
Чуфаровской СШ



Медникова И.А.

№106 от «30» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3623402)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 класса

Автор: Солоненко Екатерина Евгеньевна
Учитель физической культуры

р.п. Чуфарово 2023

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 с учётом владения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, 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 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2классе на изучение предмета отводиться 2 часа в неделю, в год 68 часов

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первыхсоревнований.ЗарождениеОлимпийскихигрдревности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физическиекачества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.Составлениедневника наблюденийпофизическойкультуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организмаобтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашнихусловиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики.

Правилаповеденияназанятияхгимнастикойи

акробатикой.Строевыекомандывпостроениииперестроенииив одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.Передвижениевколоннепоодномус равномернойииизменяющейсяскоростью движения.

Упражненияразминкипередвыполнениемгимнастическихупражнений.Прыжкисо скакалкойнадвух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом:подбрасывание,перекатыинаклонымячомвруках.Танцевальныйхороводныйшаг,танецгалоп.

Лыжнаяподготовка.Правилаповеденияназанятияхлыжнойподготовкой.Упражненияналыжах:передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке;торможениелыжнымипалкамина учебнойтрассе ипадениемнабокво времяспуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча внеподвижнуюмишеньразнымиспособаииизположениястоя,сидяилёжа.Разнообразныесложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разныхнаправлениях,сразнойамплитудой итраекториейполёта.Прыжоквысотуспрямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

Беговыесложно-

координационныеупражнения:ускоренияизразныхисходныхположений;змейкой;покругу;обега нием предметов;спреодолениемнебольшихпрепятствий.

Подвижныеигры.Подвижныеигрытехническимприёмамиспортивныхигр(баскетбол,футбол).

Прикладно-

ориентированнаяфизическаякультура.ПодготовкаксоревнованиямпокомплексуГТО.Развитиеосновных физическихкачествсредствамподвижныхиспортивныхигр.

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 приобретению первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдение 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, 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 раздела и темы 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, устанавливается связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа военных игр;; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судей в их проведении;	Устный опрос;	Сайт "Ядуна уроки физкультуры" http://sro.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» 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 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 "Ядуна уроки физкультуры" http://sro.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» 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 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		знакомятся понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины 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);		Устный опрос; Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-p.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://sp.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
2.2.	Физические качества	0.5	0	0		знакомятся 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;		Устный опрос; Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sp.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-p.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://sp.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

2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжения мышц, скорость сокращения); ;; разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины, 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;		Устный опрос; Сайт "Яди на уроке физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» 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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	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 основным звеньем тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; ;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работав парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос; Сайт "Яди на уроке физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» 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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html		

2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	; знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба, бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работав парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	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=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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов, эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты, наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперед; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работав парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Устный опрос;	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=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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

2.7.	Развитие координации движений	1	0	0		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение позы 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 вперед; осваивают навыки измерения результатов выполнения тестового упражнения (работав парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают простоты результатов;		Устный опрос; Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила ее 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; Практическая работа; Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		7						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	0.5	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 закаливающей процедуры;; 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 талии сухим полотенцем (долёгкого покраснения кожи);		Устный опрос; Сайт "Яидунаурок физкультуры" 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 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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0	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;	Устный опрос;	Сайт "Яидунаурок физкультуры" 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 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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html	

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам и предлагают упражнения, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышцу, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);		Устный опрос; Практическая работа; Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.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 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 основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики на акробатики</i>	1	0	0		; разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случаях невыполнения; выступают небольшими сообщениями по правилам поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;		Устный опрос; Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.2.	Модуль "Гимнастика основными акробатикой". Строевые упражнения в парах	3	0	0		; 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 в полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвиганию в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвиганию в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;	Устный опрос; Зачёт; 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=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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.3.	Модуль "Гимнастика основными акробатикой". Гимнастическая разминка	2	0	0		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 в выполнении в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	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=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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.4.	Модуль "Гимнастика основными акробатикой". Упражнения гимнастической скакалкой	2	0	0		; разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно справа и слева; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку над двумя ногами на месте (в полной координации);		Устный опрос; Практическая работа; Сайт "Яндуна уроки физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-p.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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.5.	Модуль "Гимнастика основными акробатикой". Упражнения гимнастическим мячом	2	0	0		; разучивают подбрасывание мяча одной рукой двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча одной рукой на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием мяча двумя руками; обучаются приседанию одновременно ударом мяча одной рукой и ловлей мяча другой рукой в момент прыжка; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лежа на спине; составляют комплекс из 6 — 7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;		Устный опрос; Практическая работа; Сайт "Яндуна уроки физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-p.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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.6.	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	0		<p>знакомятся с хороводным шагом танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы танцевальных движений;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и в полной координации);;</p> <p>разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;;</p> <p>разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);;</p> <p>разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);;</p> <p>разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Яди на уроки физкультуры" http://sro.1september.ru/urok/Сайт</p> <p>«Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>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</p> <p>http://zdd.1september.ru/-газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/-газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей</p> <p>«Открытый урок» 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 знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;</p> <p>изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их вовремя лыжных занятий;;</p> <p>анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Яди на уроки физкультуры" http://sro.1september.ru/urok/Сайт</p> <p>«Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>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</p> <p>http://zdd.1september.ru/-газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/-газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль идей</p> <p>«Открытый урок» 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		наблюдать и анализировать образец учителя, выделять основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивать их с элементами скольжения и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения в полной координации);; выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом сравнительно скоростно передвижения;		Устный опрос; Практическая работа; Сайт "Яндуна уроки физкультуры" http://sro.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуск и подъем на лыжах	3	0	0		; наблюдать образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализировать его, выделять технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдать образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы его выполнения;; обучаются имитационным упражнениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыжи на лыжах, порвонной поверхности, слыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж слыжными палками;; разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения в полной координации);		Устный опрос; Практическая работа; Сайт "Яндуна уроки физкультуры" http://sro.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkult-ura.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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падение на бок	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между передними и задними 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 подъема;; 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 небольшого полого склона;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яищу уроки 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 идей «Открытый урок» 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 "Яищу уроки 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 идей «Открытый урок» 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—стоялицомибокомк мишени(сверху,снизу,сбоку);2—лёжана спине(снизу)иживоте(сбоку,располагаясьногамиголовойкмишени).;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-p.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libсеть 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 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-methodhttps://www.gto.ru/norms</p>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	4	0	0		разучивают сложнокоординированные прыжковые упражнения:; толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами споворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным последовательным разведением ног в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Яидунаурокфизкультуры"http://spo.1september.ru/urok/Сайт «ФизкультУра»http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-p.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=libсеть 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 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-methodhttps://www.gto.ru/norms</p>

4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжоквысотуспрямогоразбега</i>	3	0	0		наблюдаю образец учителя, анализирую и обсуждаю особенности выполнения новых фаз прыжка;; разучивают прыжоквысоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; обучаются технике приземления при прыгании с горки гимнастических матов;; обучаются на прыгании на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;; выполняют прыжоквысоту с прямого разбега в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яди на уроки физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-p.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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированное передвижение ходьбой по гимнастической скамейке</i>	2	0	0		наблюдаю образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализирую и обсуждаю трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и в сторону, 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 полу приседе и приседе с опорой на руки;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яди на уроки физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-p.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 идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	5	0	0		наблюдает образцы техники сложнокоординированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, собегание предметов, споворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора на носки и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упором за спиной, 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 «Физкульт Ура» 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 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	наблюдает и анализирует образцы технических действий в игре баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия в играх баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки к их проведению; организуют самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническим действиями в игре баскетбол;	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Яидунаурок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» 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 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	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют элементы правильности выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге с ходьбой); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sro.1september.ru/urok/ Сайт «Физкульт Ура» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сайт 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 "Спортшколе" 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
Итого по разделу		34					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Устный опрос;
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0	Устный опрос;
4.	Развитие координации движений	1	0	0	Устный опрос;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;

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

21.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
22.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	Зачет;
23.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
24.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
25.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола	1	0	0	Устный опрос;
26.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами футбола	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
27.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
28.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;

31.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	Устный опрос;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;

41.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Модуль Лыжная подготовка. Инструктаж по правилам поведения на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Строевые команды в лыжной подготовке. Игра «Ловкие и быстрые» Лыжные эстафеты	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
46.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) Лыжные эстафеты	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
47.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок и с палками). Игра «Ловкие и быстрые».	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;
48.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа;

49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Устныйпрос ;Практическа я работа;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Устныйпрос ;Практическа я работа;

51.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
52.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
53.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
54.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
55.	Совершенствовать повороты переступанием вокруг пяток лыж.Лыжные эстафеты	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
56.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжахТорможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
57.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжахТорможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
58.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение лыжными палками и падением на бок Подвижные игры на лыжах	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;

59.	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	Устныйпрос ;Практическа яработа;
-----	---	---	---	---	--

60.	Подвижные игры. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега с изменением направления движения.	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
61.	Подвижные игры Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
62.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
63.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
64.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
65.	Метание теннисного мяча в цель. . Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность	1	0	0	Устныйопрос ;Практическа я работа;
66.	Эстафеты с мячами	1	0	0	Устныйопрос; Практическая работа;Тестир ование;

67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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 "Яидуна уроков физкультуры" <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 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 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-](https://www.gto.ru/#gto-method)

[method](https://www.gto.ru/norm) <https://www.gto.ru/norm>

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 Акробат
ическая
дорожка Маты гимнастич
еские 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 места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Номера на грудные
Подвижные 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-

футболаСеткадляворотмини-

футбола

Мячи футбольные Номера
на грудные 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 ввысоту
соту
Игровое поле для футбола (мини-
футбола) Площадка
игровая баскетбольная Площадка игровая
волейбольная Гимнастический городок
Полоса
препятствий Лыжня
ятрасса
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое
напольное Бревно гимнастическое
высокое Козёл гимнастический
Конь
гимнастический Перекладина
гимнастическая
Канат для лазанья с механизмом
крепления Мост
гимнастический подкидной Скамейка

гимнастическаяжёсткаяКомплектнавесного
оборудования

Скамьяатлетическаянаклонная

Гантелинаборные

Коврикгимнастический

Акробатическая
дорожкаМатыгимнастич
ескиеМяч набивной (1
кг, 2 кг)Мяч малый
(теннисный)Скакалка
гимнастическаяПалка
гимнастическаяОбруч
гимнастическийКоврики
массажные
Секундомер настенный с защитной
сеткойСетка дляпереноса малыхмячей
Лёгкаяатлетика
Планка для прыжков в
высотуСтойка для прыжков в
высотуФлажки разметочные
на опореЛентафинишная
Дорожкаразметочнаядляпрыжков
вдлинусместаРулетка измерительная(10м,50м)
Номеранагрудные
Подвижныеиспортивныеигры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и
сеткойЩиты баскетбольные навесные с кольцами и
сеткойМячибаскетбольныедлямини-игры
Сетка для переноса и хранения
мячейЖилеткиигровые с
номерамиСтойкиволейбольныеуниве
рсальныеСетка волейбольная
Мячи
волейбольныеТабло
перекидное
Ворота для мини-
футболаСетка для ворот мини-
футболаМячифутбольные
Номера
нагрудныеВорота для
ручного мячаМячи
дляручного мяча
Компрессор для накачивания
мячейВесы медицинские с
ростомеромСредства
первойпомощи
Аптечка
медицинскаяСпортивные залы
(кабинеты)Спортивныйзалигров
ойСпортивный зал
гимнастическийЗонырекреации
Кабинетучителя
ПодсобноепомещениедляхраненияинвентаряиоборудованияПришкольн

ыйстадион(площадка)

Легкоатлетическаядорожка

Сектор для прыжков в
длинуСектордляпрыжковвы
соту
Игровоеполедляфутбола(мини-
футбола)Площадка
игроваябаскетбольнаяПлощадка игровая
волейбольнаяГимнастическийгородок
Полоса
препятствийЛыжна
ятрасса
Лыжи,лыжныеботинки,лыжныепалочки

