

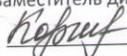
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Тульской области  
муниципальное образование "Воловский район"  
МКОУ "Баскаковская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

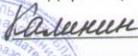
УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УВР

и.о. директора



Коршунова Е.П.



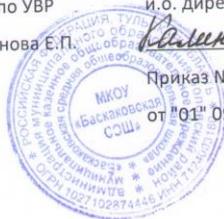
Калинин А.В.

Протокол №1

Приказ № 95/3

от "01" 09 2022 г.

от "01" 09 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5580441)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Барсуков Михаил Владимирович  
учитель физической культуры

д. Баскаково, 2022



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно 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 сложнокоординированные 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	1	02.09.2022	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	1	05.09.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	1	0	1	06.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
2.2.	<b>Физические качества</b>	1	0	1	09.09.2022	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	0.5	0	0.5	13.09.2022	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	0.5	0	0.5	14.09.2022	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	0.5	0	0.5	15.09.2022	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>

2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	0.5	0	0.5	16.09.2022	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	1	0	1	19.09.2022	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
Итого по разделу		6						

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0.5	0	0.5	20.09.2022	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	0.5	0	0.5	21.09.2022	разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1	0	1	23.09.2022	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="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
Итого по разделу		2						

### Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1	0	1	26.09.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	4	0	4	27.09.2022 04.10.2022	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);;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	1	0	1	07.10.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	5	0	5	10.10.2022 18.10.2022	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	6	0	6	21.10.2022 11.11.2022	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	5	0	5	14.11.2022 22.11.2022	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	23.12.2022	изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;;	Устный опрос;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	6	0	6	26.12.2022 20.01.2023	разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>

4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	8	0	8	25.01.2023 07.02.2023	разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	3	10.02.2023 14.02.2023	разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	25.11.2022	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	2	28.11.2022 29.11.2022	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="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3	02.12.2022 06.12.2022	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	3	09.12.2022 13.12.2022	разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>

4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	16.12.2022 19.12.2022	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	20.12.2022	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	16	0	16	17.02.2023 10.04.2023	разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
Итого по разделу		68						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	0	24	11.04.2023 31.05.2023	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;	Практическая работа;	<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9">http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9</a> <a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Физическое развитие	1	0	1	06.09.2022	Устный опрос;
4.	Физические качества	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос;
5.	Сила как физическое качество	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество	1	0	1	13.09.2022	Устный опрос;
7.	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений	1	0	1	16.09.2022	Устный опрос;
8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	26.09.2022	Устный опрос;

12.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
-----	--	---	---	---	------------	----------------------

13.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение из двух в одну, , стоя на месте	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево;	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: "Шире шаг!", "Короче шаг"	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
16.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения разминки	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой,	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Высокие прыжки вперёд на двух ногах через скакалку. лежащую на полу	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;

19.	Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением скакалки в обеих руках , сложенной пополам	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Прыжки через скакалку в полной координации	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Совершенствование техники прыжка через скакалку в целом	1	0	1	18.10.2022	Зачет;
22.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;

23.	Техника подбрасывания и ловли мяча одной и двумя руками	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Техника перебрасывания мяча с одной руки на другую	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
25.	Техника поворотов и наклонрв в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
26.	Техника приседания с одновременным ударом мяча о пол	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
27.	Техника поднимания мяча прямыми ногами, лежа на спине	1	0	1	11.11.2022	Зачет;
28.	Танцевальные движения	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
29.	Хороводный шаг	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;

30.	Движения хороводного шага по фазам и в полной координации	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
31.	Движения танца галоп	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Движения танца галоп по фазам и в полной координации	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
33.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	25.11.2022	Устный опрос;
34.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	Броски мяча в цель, стоя лицом и боком к мишени	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
36.	Сложно координированные прыжковые упражнения. Толчком двумя ногами по разметке	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;

37.	Прыжок толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Прыжок толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
39.	Прыжок в высоту с разбега с достованием подвешенных предметов	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
40.	Техника приземления при спрыгивании с горки матов	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Техника напрыгивания на горку матов с прямого разбега	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;

42.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке различными исходным положением рук, туловище.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
43.	Передвижение с перешагиванием через предметы, приставными шагами, в полуприседе и приседе	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Сложно координированные беговые упражнения: бег с поворотами и изменением направлений, из различных и.п.	1	0	1	20.12.2022	Зачет;
45.	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
46.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;

48.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	1	13.01.2023	Зачет;
49.	Имитационные упражнения в передвижении попеременным двухшажным ходом	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
50.	Передвижение попеременным двухшажным ходом по фазам движения .	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;

51.	Передвижение попеременным двухшажным ходом в полной координации	1	0	1	20.01.2023	Зачет;
52.	Техника спуска с пологого склона в различных стойках.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
53.	Техника спуска с пологого склона без палок и с палками	1	0	1	24.01.2023	Зачет;
54.	Техника подъема лесенкой	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
55.	Имитационные упражнения при обучении подъема лесенкой	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
56.	Техника подъема лесенкой на лыжах на небольшой пологий склон по фазам.	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
57.	Техника подъема лесенкой на лыжах на небольшой пологий склон в полной координации	1	0	1	03.02.2023	Зачет;
58.	Тренировка техники спуска с пологого склона	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
59.	Отработка техники подъема и спуска с пологого склона	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
60.	Техника торможения лыжными палками	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
61.	Техника торможения падением на бок	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;

62.	Техника торможения лыжными палками и падением на бок при передвижении по учебной дистанции	1	0	1	14.02.2023	Зачет;
63.	Правила проведения подвижных игр с элементами баскетбола	1	0	1	17.02.2023	Устный опрос;
64.	Разучивание технических действий игры баскетбола	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
65.	Способ самостоятельного освоения подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
66.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
67.	Игровые действия подвижной игры «Попади в обруч»	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
68.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
69.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
70.	Игровые действия подвижной игры «Не дай мяч водящему»	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
71.	Организация и проведения подвижной игры «Не дай мяч водящему»	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;

72.	Игровые действия подвижной игры "Эстафета с ведением баскетбольного мяча"	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
73.	Организация и проведения подвижной игры "Эстафета с ведением баскетбольного мяча"	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;

74.	Игровые действия подвижной игры "Лови-бросай"	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
75.	Организация и проведения подвижной игры "Ловибросай"	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
76.	Игровые действия подвижной игры "Ну-ка отними"	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
77.	Организация и проведения подвижной игры "Ну-ка отними"	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
78.	Организация и проведения подвижной игры "Мяч сквозь обруч"	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
79.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
80.	Упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;

81.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
82.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
83.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
84.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;

85.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
86.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
87.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
88.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;

89.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
90.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
91.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
92.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	20.05.2023	Зачет;

93.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
94.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
95.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;

96.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1	25.05.2023	Зачет;
97.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
98.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	27.05.2023	Практическая работа;
99.	Закрепление техники выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	28.05.2023	Зачет;
100.	Освоение упражнений на развитие выносливости; бег по пересеченной местности	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
101.	Закрепление техники выполнения упражнений на развитие выносливости; бег по пересеченной местности	1	0	1	30.05.2023	Зачет;

102.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 классе	1	0	1	31.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура. Рабочая программа по учебнику В. И. Ляха. - Волгоград: учитель, 2016.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2018.

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

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

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

