

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тульской области

Комитет по образованию г. Новомосковс

МКОУ "Центр образования №10"

---

Приказ №

от "" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2220900)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Тахтаназарова Лариса Евгеньевна

Учитель начальных классов



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Во 2 классе на изучение предмета отводится 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 сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

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

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Устный опрос;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Устный опрос;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Устный опрос;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
2.2.	<b>Физические качества</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Устный опрос;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	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);;	Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )



2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	1	0	0		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);	Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	1	0	0		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;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	0.5	0	0		составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);	Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		6						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0.5	0	0		рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;	Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	1	0	0		разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);	Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	0.5	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</b>	4	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;	Зачет;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	1		разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);	Зачет; Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	4	1	0		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;	Зачет; Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	1		разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Зачет;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	0		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;	Зачет;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	4	0	1		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;	Зачет; Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	0		изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;	Зачет;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	0	1		выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Зачет; Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	0		разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);	Зачет;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1	0		разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	Зачет;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )

4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Зачет;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )	
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Зачет;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )	
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	1		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения.;	Зачет; Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )	
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	1		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов.;	Зачет; Практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )	
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы.;	Зачет;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )	
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	0		выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);	Зачет;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )	
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	1	0		разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Зачет; практическая работа;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )	
Итого по разделу		68							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	1	6		разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.;	Зачет; Практическая работа; ;	Единая коллекция образовательных ресурсов ( <a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> )	
Итого по разделу		24							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	12					



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
2.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	0	0		Устный опрос;
3.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	0		Практическая работа;
4.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	0		Практическая работа;
5.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	0		Практическая работа;
6.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0		Практическая работа;

7.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	0		Практическая работа;
8.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	0		Практическая работа;
9.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	0		Практическая работа;
10.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0		Практическая работа;
11.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0		Практическая работа;
12.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0		Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0		Практическая работа;
14.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	0	0		Практическая работа;
15.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	0	0		Практическая работа;
16.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0		Практическая работа;

17.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0		Практическая работа;
18.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	1		Практическая работа;
19.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	1	0		Практическая работа; Зачет;
20.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	0		Практическая работа;
21.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	0		Практическая работа;
22.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	0		Практическая работа;
23.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	0		Практическая работа;
24.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1		Практическая работа;
25.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	0		Практическая работа;

26.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0		Практическая работа;
27.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0		Практическая работа;
28.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0		Практическая работа;
29.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0		Практическая работа;
30.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0		Практическая работа;
31.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0		Практическая работа;
32.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1		Практическая работа;
33.	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	0		Практическая работа;
34.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости	1	0	0		Практическая работа;



35.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	0		Практическая работа;
36.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1		Практическая работа;
37.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	0	0		Практическая работа;
38.	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	0		Практическая работа;
39.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	1		Практическая работа;
40.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	0	0		Практическая работа;
41.	Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	0	0		Практическая работа;
42.	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и батман (мах) вперед горизонтально	1	0	0		Практическая работа;
43.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1	0	0		Практическая работа;
44.	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	0	0		Практическая работа;
45.	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1	0	0		Практическая работа;

46.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	0		Практическая работа;
47.	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	0		Практическая работа;
48.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти	1	1	0		Практическая работа; Зачет;
49.	Подводящие акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	0		Практическая работа;
50.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	0		Практическая работа;
51.	Отработка навыков выполнения шпагата	1	0	0		Практическая работа;
52.	Отработка навыков выполнения колеса	1	0	0		Практическая работа;
53.	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1	0	0		Практическая работа;
54.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0		Практическая работа;
55.	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0		Практическая работа;

56.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	0	0		Практическая работа;
57.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	0		Практическая работа;
58.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0		Практическая работа;
59.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1		Практическая работа;
60.	Игровые задания со скакалкой	1	0	0		Практическая работа;
61.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	0		Практическая работа;
62.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	0		Практическая работа;
63.	Освоение навыков отбивов мяча	1	0	0		Практическая работа;
64.	Отработка навыков отбивов мяча	1	0	0		Практическая работа;
65.	Игровые задания с мячом	1	0	1		Практическая работа;
66.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	0		Практическая работа;

67.	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0		Практическая работа;
68.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0		Практическая работа;
69.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	0		Практическая работа;
70.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	0		Практическая работа;
71.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	0		Практическая работа;
72.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	0		Практическая работа;
73.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Практическая работа;
74.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	0		Практическая работа;

75.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	0		Практическая работа;
76.	Торможение способом «плуг»	1	0	0		Практическая работа;
77.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	0		Практическая работа;
78.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	1	0		Практическая работа; Зачет;
79.	Игры с элементами метания	1	0	0		Практическая работа;
80.	Работа в парах с мячами. Игры на закрепление элементов метания	1	0	0		Практическая работа;
81.	Эстафеты с мячами.	1	0	0		Практическая работа;
82.	Бросок мяча в цель. Игры на закрепление броска	1	0	1		Практическая работа;
83.	Работа в парах с мячами. Отбивание от пола мяча двумя руками. Передача мяча	1	0	0		Практическая работа;
84.	Работа с мячами в парах. отбивание мяча от пола с чередованием рук. Передача мяча	1	0	0		Практическая работа;
85.	Эстафеты с мячами. Закрепление	1	0	1		Практическая работа;
86.	Броски мяча одной, двумя руками. Работа в парах.	1	0	0		Практическая работа;
87.	Ведение мяча с обходом стоек	1	0	0		Практическая работа;
88.	Ведение мяча со сменой рук.	1	0	0		Практическая работа;
89.	Ведение мяча. Закрепление	1	0	1		Практическая работа;

90.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	0		Практическая работа;
91.	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	1	0	0		Практическая работа;
92.	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально	1	0	0		Практическая работа;
93.	Закрепление навыков выполнения поворотов	1	0	1		Практическая работа;
94.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Практическая работа;
95.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Практическая работа;
96.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	0		Практическая работа;
97.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	0		Практическая работа;
98.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	0		Практическая работа;

99.	Освоение элементов современного танца	1	0	0		Практическая работа;
100.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0		Практическая работа;
101.	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1		Практическая работа;
102.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	1	0		Практическая работа; Зачет;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	4	12		

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

Физическая культура;

1-4 класс/Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.:

Просвещение, 2011 г.;

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

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

Единая коллекция образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)



## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

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

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

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Сетка волейбольная.

Гимнастический козел.

Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер, мультимедийный проектор

