

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Московской области

ОАНО "ЛИДЕРЫ"

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
Щемелинина Т. А.  
Протокол №1  
от "31" августа 2022 г.

ПРИНЯТО  
Протокол заседания методического  
объединения учителей физической  
культуры  
  
Иващшин С. С.  
Приказ №3/2  
от "31" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 4488951)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Ефремцева Виктория Николаевна  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане Во 2**  
классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

— исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

— делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

#### *регулятивные УУД:*

— соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

— выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

— взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

— контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

#### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

— демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

— измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

— выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

— выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

— передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

— организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы                         | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности  | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|----------------------|---|
|   |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 1.1.  | <b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b> | 0.25             | 0                  | 0.25                | 01.09.2022    | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;<br>обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;;<br>приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;   | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a> |
| 1.2.  | <b>Зарождение Олимпийских игр</b>                             | 0.25             | 0                  | 0.25                | 08.09.2022    | обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;   | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 0.5              |                    |                     |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 2.1.  | <b>Физическое развитие</b>                                    | 0.25             | 0                  | 0.25                | 13.09.2022    | знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;<br>наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;;<br>разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);;<br>обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);;<br>составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a> |
| 2.2.  | <b>Физические качества</b>                                    | 0.25             | 0                  | 0.25                | 15.09.2022    | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;<br>устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;   | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a> |
| 2.3.  | <b>Сила как физическое качество</b>                           | 0.25             | 0                  | 0.25                | 22.09.2022    | 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="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/</a>                 |
| 2.4.  | <b>Быстрота как физическое качество</b>                       | 0.25             | 0                  | 0.25                | 27.09.2022    | 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="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/</a>                 |

|                  |  |      |   |      |            |  |                      |   |
|------------------|--|------|---|------|------------|--|----------------------|---|
| 2.5.             | <b>Выносливость как физическое качество</b>      | 0.25 | 0 | 0.25 | 29.09.2022 | 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="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/</a> |
| 2.6.             | <b>Гибкость как физическое качество</b>          | 0.25 | 0 | 0.25 | 04.10.2022 | 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="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/</a> |
| 2.7.             | <b>Развитие координации движений</b>             | 0.25 | 0 | 0.25 | 06.10.2022 | знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);  | Устный опрос;        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/</a> |
| 2.8.             | <b>Дневник наблюдений по физической культуре</b> | 0.25 | 0 | 0.25 | 11.10.2022 | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); | Практическая работа; |   |
| Итого по разделу |  | 2    |   |      |            |  |                      |   |

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

##### **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура**

|                  |   |     |   |     |                          |   |                                       |   |
|------------------|---|-----|---|-----|--------------------------|---|---------------------------------------|---|
| 3.1.             | <b>Закаливание организма</b>                                  | 0.5 | 0 | 0.5 | 13.10.2022               | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;;                        | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/</a> |
| 3.2.             | <b>Утренняя зарядка</b>                                       | 0.5 | 0 | 0.5 | 01.11.2022               | 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;;   | Устный опрос;<br>Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/</a> |
| 3.3.             | <b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b> | 0.5 | 0 | 0.5 | 03.11.2022<br>08.11.2022 | 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;                  |   |
| Итого по разделу |   | 1.5 |   |     |                          |   |                                       |   |

##### **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

|      |  |   |   |   |            |   |                      |   |
|------|--|---|---|---|------------|---|----------------------|---|
| 4.1. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 | 29.11.2022 | разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;  | Практическая работа; |   |
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды                       | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде«Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);; обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);; обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a> |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка                             | 2 | 0 | 2 | 06.12.2022 | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);   | Практическая работа; |   |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой               | 1 | 0 | 1 | 27.12.2022 | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);   | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a> |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом                   | 2 | 0 | 2 | 20.12.2022 | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;;   | Практическая работа; |   |

|       |   |   |   |   |            |  |                      |   |
|-------|---|---|---|---|------------|--|----------------------|---|
| 4.6.  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные движения</b>         | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;  | Практическая работа; |   |
| 4.7.  | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b> | 1 | 0 | 1 | 06.09.2022 | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;   | Практическая работа; |   |
| 4.8.  | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски мяча в неподвижную мишень</b>               | 4 | 0 | 4 | 20.09.2022 | 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="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a> |
| 4.9.  | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b>   | 1 | 0 | 1 | 23.03.2023 | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;<br>толчком двумя ногами по разметке;;<br>толчком двумя ногами с поворотом в стороны;;<br>толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;;<br>толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;;<br>толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.; | Практическая работа; |   |
| 4.10. | Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>              | 2 | 0 | 2 | 28.03.2023 | разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;<br>обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;;<br>обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;;<br>выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;   | Практическая работа; |   |

|  |   |    |   |    |                          |   |                      |   |
|--|---|----|---|----|--------------------------|---|----------------------|---|
| 4.11.  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 2  | 0 | 2  | 30.03.2023               | разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;<br>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;<br>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;  | Практическая работа; |   |
| 4.12.  | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения                              | 3  | 0 | 3  | 27.04.2023               | выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);;<br>выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);;<br>выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);  | Практическая работа; |   |
| 4.13.  | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры   | 27 | 0 | 27 | 18.10.2022<br>28.10.2022 | наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;<br>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;<br>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;<br>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;<br>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;<br>разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;;<br>разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;<br>Разучивают технические действия игры в пионербол(работа в парах); | Практическая работа; | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a> |
| Итого по разделу   |   | 48 |   |    |                          |   |                      |   |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |   |    |   |    |                          |   |                      |   |
| 5.1.   | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО                                      | 16 | 0 | 16 | 04.04.2023<br>25.04.2023 | 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="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> |
| Итого по разделу   |   | 16 |   |    |                          |   |                      |   |

|                                     |    |   |    |  |
|-------------------------------------|----|---|----|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 68 |  |
|-------------------------------------|----|---|----|--|

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                      |
| 1.    | Инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег (3мин). ОРУ.<br>Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра "Третий лишний". | 1                | 0                  | 1                   | 01.09.2022    | Практическая работа; |
| 2.    | Равномерный бег(3 мин) ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Игра "Пятнашки".                                 | 1                | 0                  | 1                   | 06.09.2022    | Практическая работа; |
| 3.    | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Челночный бег 3x10м. Игра "Пустое место".  | 1                | 0                  | 1                   | 08.09.2022    | Тестирование;        |
| 4.    | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Прыжки с поворотом на 180 градусов. ОРУ Прыжок с места. Игра "К своим флажкам".                                     | 1                | 0                  | 1                   | 13.09.2022    | Тестирование;        |
| 5.    | Равномерный бег 5мин. ОРУ. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра "к своим флажкам".  | 1                | 0                  | 1                   | 15.09.2022    | Практическая работа; |
| 6.    | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Прыжок с высоты(до 40см.) Игра "Прыгающие воробышки".   | 1                | 0                  | 1                   | 20.09.2022    | Практическая работа; |
| 7.    | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра "Защита укрепления".   | 1                | 0                  | 1                   | 22.09.2022    | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |            |                      |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 8.  | Равномерный бег 6 мин.<br>ОРУ. Метание малого мяча в цель. Подвижная игра "Снайпер".                                     | 1 | 0 | 1 | 27.09.2022 | Тестирование;        |
| 9.  | Равномерный бег. ОРУ.<br>Метание мяча в цель.<br>Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                      | 1 | 0 | 1 | 29.09.2022 | Тестирование;        |
| 10. | Равномерный бег.<br>ОРУ. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.<br>Гибкость. Игра "Перестрелка".    | 1 | 0 | 1 | 04.10.2022 | Практическая работа; |
| 11. | Равномерный бег. ОРУ.<br>Эстафеты. Игра "Перестрелка 2-я мячами"   | 1 | 0 | 1 | 06.10.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Пионербол. Техника безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ с волейбольными мячами.<br>Развитие координации.           | 1 | 0 | 1 | 18.10.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Пионербол. ОРУ с волейбольными мячами.<br>Броски и ловля волейбольного мяча.   | 1 | 0 | 1 | 20.10.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Пионербол. ОРУ с волейбольными мячами.<br>Броски и ловля волейбольного мяча в парах через сетку.                         | 1 | 0 | 1 | 25.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Пионербол. ОРУ с волейбольными мячами.<br>Броски мяча через сетку одной рукой. Ловля мяча.                               | 1 | 0 | 1 | 27.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Пионербол. ОРУ с волейбольными мячами.<br>Броски через сетку в парах одной рукой, двумя руками из-за головы. Ловля мяча. | 1 | 0 | 1 | 01.11.2022 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |            |                      |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 17. | Пионербол. Поддача мяча.<br>Ловля сложных мячей после подачи.  | 1 | 0 | 1 | 03.11.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Пионербол. Поддача мяча.<br>Ловля сложных мячей после подачи.  | 1 | 0 | 1 | 08.11.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Пионербол. Игра через сетку "Перестрелка 4 мячами".  | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Пионербол. Правила игры.<br>Расстановка по зонам.<br>Правила перехода подачи и игроков. Игра.  | 1 | 0 | 1 | 15.11.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Пионербол. Правила игры.<br>Расстановка по зонам.<br>Правила перехода подачи и игроков. Игра.  | 1 | 0 | 1 | 17.11.2022 | Тестирование;        |
| 22. | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Размыкание и смыкание приставным шагом. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону.<br>Подвижная игра "запрещенное движение". | 1 | 0 | 1 | 29.11.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Гимнастика. ОРУ.<br>Размыкание и смыкание приставным шагом.<br>Кувырок вперед. стойка на лопатках, согнув ноги.<br>Кувырок в сторону.<br>Подвижная игра "фигуры".                        | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Гимнастика. ОРУ.<br>Перестроение из колонны по одному колонну по два.<br>Из стойки на лопатках, согнув ноги , пережат вперед в упор присев.<br>Подвижная игра "Светофор".                | 1 | 0 | 1 | 06.12.2022 | Практическая работа; |

|     |  |   |   |   |            |                      |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 25. | Гимнастика. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра "Змейка."   | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Гимнастика. Выполнение команды "На два(четыре) шага разомкнись. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра "Слушай сигнал". | 1 | 0 | 1 | 13.12.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Гимнастика. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра "Ниточка и иголочка".   | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Гимнастика. ОРУ. Упражнения с гимнастическим мячом.  | 1 | 0 | 1 | 20.12.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Гимнастика. ОРУ. Танцевальные движения. Освоения танцевальных шагов.   | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Скакалка. ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Развитие силовых качеств. Игра "Светофор".  | 1 | 0 | 1 | 27.12.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Баскетбол. ОРУ с баскетбольными мячами. Основная стойка баскетболиста. Игра "Передай мяч в колонне".   | 1 | 0 | 1 | 10.01.2023 | Практическая работа; |
| 32. | Баскетбол. ОРУ с баскетбольными мячами. Основная стойка баскетболиста. Техника ведения баскетбольного мяча на месте, в движении.   | 1 | 0 | 1 | 12.01.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

|     |   |   |   |   |            |                      |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------|
| 33. | Баскетбол. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра "Засада"                        | 1 | 0 | 1 | 17.01.2023 | Практическая работа; |
| 34. | Баскетбол. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча с обводкой стоек. Игра "Засада"                        | 1 | 0 | 1 | 19.01.2023 | Тестирование;        |
| 35. | Баскетбол. ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи мяча в парах от груди двумя руками. Игра "Передал-садись". | 1 | 0 | 0 | 24.01.2023 | Практическая работа; |
| 36. | Баскетбол. ОРУ с баскетбольными мячами. Передачи мяча в парах от груди двумя руками. Игра "Передал-садись". | 1 | 0 | 1 | 26.01.2023 | Практическая работа; |
| 37. | Баскетбол. ОРУ с баскетбольными мячами. Обучение броску в кольцо двумя руками. Игра "Снайпер".              | 1 | 0 | 1 | 31.01.2023 | Практическая работа; |
| 38. | Баскетбол. ОРУ с баскетбольными мячами. Обучение броску в кольцо двумя руками. Игра "Командный Снайпер".    | 1 | 0 | 1 | 02.02.2023 | Тестирование;        |
| 39. | Баскетбол. ОРУ с баскетбольными мячами. Игра в мини-баскетбол.  | 1 | 0 | 1 | 07.02.2023 | Практическая работа; |

|     |   |   |   |   |            |                      |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------|
| 40. | Баскетбол. ОРУ с баскетбольными мячами.<br>Игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 09.02.2023 | Практическая работа; |
|-----|---|---|---|---|------------|----------------------|

|     |  |   |   |   |            |                      |
|-----|--|---|---|---|------------|----------------------|
| 41. | Пионербол. ОРУ с волейбольными мячами.<br>Броски и ловля мяча в парах через сетку.                                   | 1 | 0 | 1 | 14.02.2023 | Практическая работа; |
| 42. | Пионербол. ОРУ с волейбольными мячами.<br>Броски и ловля мяча в парах через сетку.                                   | 1 | 0 | 1 | 16.02.2023 | Практическая работа; |
| 43. | Пионербол. Подача мяча.<br>Ловля сложных мячей после подачи.   | 1 | 0 | 1 | 28.02.2023 | Практическая работа; |
| 44. | Пионербол. Подача мяча.<br>Ловля сложных мячей после подачи.   | 1 | 0 | 1 | 02.03.2023 | Практическая работа; |
| 45. | Пионербол. Правила игры.<br>Расстановка по зонам.<br>Правила перехода подачи и игроков. Игра.                        | 1 | 0 | 1 | 07.03.2023 | Практическая работа; |
| 46. | Пионербол. Игра.<br>Закрепление пройденного.   | 1 | 0 | 1 | 09.03.2023 | Практическая работа; |
| 47. | Пионербол. Игра.<br>Закрепление пройденного.   | 1 | 0 | 1 | 14.03.2023 | Тестирование;        |
| 48. | Равномерный бег. ОРУ.<br>Прыжки через скакалку вперед, назад. Подскоки через скакалку.                               | 1 | 0 | 1 | 16.03.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Равномерный бег. ОРУ.<br>Отработка прыжков через скакалку вперед, назад.   | 1 | 0 | 1 | 21.03.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Легкая атлетика. ОРУ.<br>Сложно координированные прыжковые упражнения.<br>Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 | 23.03.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Легкая атлетика. ОРУ.<br>Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега.                                      | 1 | 0 | 1 | 28.03.2023 | Тестирование;        |

|     |  |   |   |   |            |                         |
|-----|--|---|---|---|------------|-------------------------|
| 52. | Легкая атлетика.<br>ОРУ. Сложно<br>координированные<br>передвижения ходьбой по<br>гимнастической скамейке        | 1 | 0 | 1 | 30.03.2023 | Практическая<br>работа; |
| 53. | Легкая атлетика. ОРУ с<br>теннисными мячами.<br>Техника метания<br>теннисного мяча на<br>дальность.              | 1 | 0 | 1 | 11.04.2023 | Практическая<br>работа; |
| 54. | Легкая атлетика. ОРУ с<br>теннисными мячами.<br>Метание теннисного мяча в<br>цель с 6 метров. Игра<br>"Снайпер". | 1 | 0 | 1 | 13.04.2023 | Практическая<br>работа; |
| 55. | Легкая атлетика. ОРУ с<br>теннисными мячами.<br>Метание теннисного мяча в<br>цель с 6 метров. Игра<br>"Снайпер". | 1 | 0 | 1 | 18.04.2023 | Тестирование;           |
| 56. | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег 3 минуты.<br>ОРУ. Техника прыжка в<br>длину с места. Игра "Кто<br>дальше".   | 1 | 0 | 1 | 20.04.2023 | Практическая<br>работа; |
| 57. | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег 4 минуты.<br>ОРУ. Прыжок в длину.  | 1 | 0 | 1 | 25.04.2023 | Тестирование;           |
| 58. | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег 5<br>мин. Сложно<br>координированные беговые<br>упражнения.                  | 1 | 0 | 1 | 27.04.2023 | Практическая<br>работа; |
| 59. | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег 6 мин.<br>ОРУ. Челночный бег.<br>Подвижная игра "Воробьи-<br>Вороны."        | 1 | 0 | 1 | 04.05.2023 | Тестирование;           |

|  |  |           |          |           |            |                         |
|--|--|-----------|----------|-----------|------------|-------------------------|
| 60.  | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег. ОРУ.<br>Челночный бег 3x10 м.<br>Подвижная игра "Салки с<br>выручалками".   | 1         | 0        | 1         | 11.05.2023 | Тестирование;           |
| 61.  | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег.<br>ОРУ. Сложно<br>координированные<br>передвижения ходьбой по<br>гимнастической скамейке.<br>Преодоление полосы<br>препятствий. | 1         | 0        | 1         | 16.05.2023 | Практическая<br>работа; |
| 62.  | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег. Развитие<br>скоростных качеств. Бег 30<br>м. Подвижная игра "Самый<br>быстрый".   | 1         | 0        | 1         | 18.05.2023 | Практическая<br>работа; |
| 63.  | Легкая атлетика.<br>Равномерный бег. ОРУ. Бег<br>30 м.   | 1         | 0        | 1         | 23.05.2023 | Тестирование;           |
| 64.  | Равномерный бег. ОРУ.<br>Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамейке.<br>Гибкость.  | 1         | 0        | 1         | 25.05.2023 | Тестирование;           |
| 65.  | Легкая атлетика. ОРУ.<br>Командные эстафеты.   | 1         | 0        | 1         | 30.05.2023 | Практическая<br>работа; |
| 66.  | Легкая атлетика. ОРУ.<br>Командные эстафеты.   | 1         | 0        | 1         | 01.06.2023 | Практическая<br>работа; |
| 67.  | Легкая атлетика. Сложно<br>координированные беговые<br>упражнения.   | 1         | 0        | 1         | 06.06.2023 | Практическая<br>работа; |
| 68.  | Легкая атлетика. Сложно<br>координированные беговые<br>упражнения.   | 1         | 0        | 1         | 08.06.2023 | Практическая<br>работа; |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br/>ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | <b>68</b> | <b>0</b> | <b>68</b> |            |                         |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 3-е, испр. – Волгоград : Учитель, 2016. – 169 с.

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь.

