

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Тюменской области  
Управление образования администрации Нижнетавдинского  
муниципального района  
Филиал МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ с. Тюнево»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей  
начальных классов



Н.А. Багинская

Протокол № 1  
от «28» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор филиала  
МАОУ «Велижанская СОШ»-  
«СОШ с. Тюнево»

  
Е.А. Деречинникова

Приказ № 1  
от «30»08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ  
«Велижанская СОШ»

  
Н.В. Ваганова

Приказ № 1  
от «30» 08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 2 класса

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО) и линии УМК «Школа России» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская) для 2 класса и на основе авторской учебной программы «Физическая культура. 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, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная 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 материальнотехнической 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 - 2 часа в неделю- 68 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2 класс

**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, волейбол, 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 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)</b>				
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulturne-natemu-kak-voznikli-perviesorevnovaniya-klass-po-apatveevu2218354.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulturne-natemu-kak-voznikli-perviesorevnovaniya-klass-po-apatveevu2218354.html</a> РЭШ. Урок № 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223_903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223_903/</a> РЭШ. Урок № 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190_521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190_521/</a>
<b>Итого по разделу</b>		<b>1</b>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)</b>				
2.1.	Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Знакомятся с ТБ на уроках физической культуры. Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и	РЭШ. Урок № 6. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190_628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190_628/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg">https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg</a>

			<p>проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;</p> <p>устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p>	
2.2.	Сила, выносливость, физические качества как качества	1	<p>Знакомятся с понятием сила, выносливость, как физическое качество человека.</p> <p>Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);</p> <p>разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p>	<p>РЭШ. Урок № 11.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190_732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190_732/</a>  РЭШ. Урок № 15.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190_933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190_933/</a>  Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ">https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ</a></p>
2.3.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.	1	<p>Рассматривают гибкость, быстроту, как физическое качество человека; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью</p>	<p>Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA">https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA</a>  РЭШ. Урок № 14.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/</a></p>

			упражнения наклон вперёд.	
2.4.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	<p>Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).</p>	<p>Сайт «Инфоурок»  <a href="https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4klass-4397017.html">https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4klass-4397017.html</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>4</b>		
<b>Физическое совершенствование (55 часов)</b>				
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)</b>				

3.1.	<p>Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</p>	1	<p>Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам).</p> <p>Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. 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).</p>	<p>РЭШ. Урок № 4.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>  Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIz88">https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIz88</a>  <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw">https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw</a></p>
Итого по разделу	1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)				



4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастическим мячом</b>		Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.	Видеоуроки: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSB_YEM">https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSB_YEM</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFO8">https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFO8</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные движения.</b>	1	Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	Видеоурок. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-17balancer-8080-BAL-454&amp;from_type=vast&amp;filmId=11719983220699116611">https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-17balancer-8080-BAL-454&amp;from_type=vast&amp;filmId=11719983220699116611</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.</b>	2	Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы	Сайт «Инфоурок». <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temuhodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temuhodba-po-gimnasticheskoi-skamejke-4280569.html</a>

			(кубики, набивные мячи и т.п.); передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазание. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.	4	Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Знакомятся с простейшей гимнастической полосой препятствий.	РЭШ. Урок № 30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191_577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191_577/</a> Видеоуроки. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-17-balancer-8080-BAL-3806&amp;from_type=vast&amp;filmId=15954522984961545567">https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-17-balancer-8080-BAL-3806&amp;from_type=vast&amp;filmId=15954522984961545567</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Передвижение по кругу ступающим шагом без палок; Передвижение по кругу ступающим шагом с палками.	РЭШ. Урок № 17. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190_985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190_985/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOI8k">https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOI8k</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	РЭШ. Урок № 20. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191_096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191_096/</a> РЭШ. Урок № 21. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191_155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191_155/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8">https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные	РЭШ. Урок № 22. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226_158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226_158/</a> Видеоуроки <a href="https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWe">https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWe</a>

			<p>ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).</p>	<a href="#">de0</a>
4.11.	<p>Модуль "Лыжная подготовка". <b>Торможение лыжными палками и падением на бок</b></p>	2	<p>Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона</p>	<p>РЭШ. Урок № 23. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191_207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191_207/</a> РЭШ. Урок № 24. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191_296/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191_296/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ky1QIDwuZP4">https://www.youtube.com/watch?v=ky1QIDwuZP4</a></p>
4.12.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой</b></p>	1	<p>Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p>	<p>Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a></p>

4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.</b>	2	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	РЭШ. Урок № 10. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190_706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190_706/</a> РЭШ. Урок № 13. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190_818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190_818/</a>
-------	---	---	---	--

				Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM">https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM</a>
--	--	--	--	--

4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b>	1	Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	Сайт «Инфоурок». <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-natemu-prizhki-i-prizhkovieuprazhneniya-1213402.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-natemu-prizhki-i-prizhkovieuprazhneniya-1213402.html</a>  Презентации. <a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a>
-------	--	---	--	--

4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	2	Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставкой предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA</a>
-------	---	---	---	--

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3X10, 4X9	2	Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180 ). Выполняют челночный бег.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDg B1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDg B1g</a> РЭШ. Урок № 8. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
4.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA">https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA</a>
4.18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места. Многоскоки.	2	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Выполняют многоскоки.	Презентации. <a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a> <a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a>
4.19.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега.	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта. Выполняют прыжок в длину с разбега.	Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2 pOg">https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2 pOg</a> Презентации. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c">https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c</a>

4.20.	<p>Модуль "Подвижные игры".</p> <p><b>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр</b></p>	20	<p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</p>	<p>РЭШ. Урок № 33 - 51.  <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a></p> <p>Видеоуроки.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY">https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_Xky_wbA">https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_Xky_wbA</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoP_vztU">https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoP_vztU</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ">https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ</a></p>
			<p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p>	
<b>Итого по разделу</b>		<b>54</b>		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)</b>				

5.1.	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.</p> <p>Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>	8	<p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>	<p><a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BV-4">https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BV-4</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-RfKOE">https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-RfKOE</a></p>
<b>Итого по разделу</b>		<b>8</b>		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№-№ уроков	Тема урока	Колво часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на методические рекомендации к реализации программы	Вид контроля*	ЦОРы**	Даты	
								план	факт
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 2 ч.</b>									
1.	Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Знакомство с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдение за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивание способов измерения длины тела и формы осанки .	Методические рекомендации, с.2-3		Электронный учебник: Двигательные качества человека. Стр. 80 Развиваем ловкость. Стр. 87. Как выбирать одежду для занятий физическими упражнениями . Стр. 39.		
2.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Знакомство с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств,			<a href="https://infourok.ru/dnevniksamokontrolya2-4-klass-4397017.html">https://infourok.ru/dnevniksamokontrolya2-4-klass-4397017.html</a>		

			Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	составление таблицы.					
--	--	--	---	----------------------	--	--	--	--	--

**Физическое совершенствование.**

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Гимнастика с основами акробатики» - 2 ч**

3.	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Разучивание правил поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты.	Методические рекомендации, с.5-6		1. <a href="http://www.myshared.ru/slide/1423487/">http://www.myshared.ru/slide/1423487/</a> 2. <a href="https://kopilkaurovok.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoj_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz">https://kopilkaurovok.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoj_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz</a>		
4.	Строевые упражнения и команды.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; перестроению на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); перестроению из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!»			Электронный учебник: Ходим строем. Стр. 50-52 Ходим правильно. Стр. 49.		

**Модуль «Лёгкая атлетика» - 6 ч.**

5.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	Владение разными видами информации.	Изучение правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализ возможных негативных ситуаций, связанных с невыполнением правил поведения.	Методические рекомендации, с.6		<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=Правила%20поведения%20и%20техника%20безопасности%20на%20занятиях%20л%20ёгкой%20атлетикой%202%20класс&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=165625534646026-1404216499282740586-sas3-0767-15b-sas-17-balancer-8080-BAL8701&amp;from_type=vast&amp;filmId=11912822918227986459">https://yandex.ru/video/preview/?text=Правила%20поведения%20и%20техника%20безопасности%20на%20занятиях%20л%20ёгкой%20атлетикой%202%20класс&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=165625534646026-1404216499282740586-sas3-0767-15b-sas-17-balancer-8080-BAL8701&amp;from_type=vast&amp;filmId=11912822918227986459</a>		
6.	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку). Обучение технике метания на дальность.					
7.	Сложно координированные	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в	Разнообразные сложно-координированные толчком одной прыжки	Методические рекомендации		Электронный учебник: Прыгаем.		

	прыжковые упражнения		игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с раз-ной амплитудой и траекторией полёта: толчком двумя ногами по разметке, толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	и, с.6		Стр.54-56.		
8.	Прыжок высоты в прямом разбега с	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание прыжков толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Разучивание прыжка в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучение технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов.					
9.	Челночный бег 3X10	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Эстафеты с бегом на скорость. Игра	Методическое рекомендации, с.6		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a>		

			двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	«Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> РЭШ, урок 8		
10.	Прыжок в длину с места	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра «Воробушки».					
<b>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры – 6 ч.</b>									
11.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых способностей.	Методические рекомендации, с.7				
12.	Подвижные игры с бегом, прыжками,	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: Игры «Кто обгонит», «Через кочки	Методические рекомендации, с.7				

	метанием.		подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	и пенечки». Эстафеты с мячами.  Развитие скоростно-силовых способностей.					
13.	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.  Развитие скоростносиловых способностей.	Методические рекомендации, с.7				
14.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.. Встречная эстафета.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета с эстафетной палочкой.					
15.	Подвижные игры на развитие скоростносиловых качеств.	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты круговые.					
			жизнедеятельности.						

16.	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1	Технически выполнять действия правильно использовать их в двигательных игровой и соревновательной деятельности. Умение взаимодействовать с другими, игровое	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам.					
-----	---	---	---	---	--	--	--	--	--

**Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура  
Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр – 2 ч.**

17.	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): ведение мяча 12 метров, бросок мяча в щит.	Методические рекомендации, с. 7-8				
-----	---	---	--	--	-----------------------------------	--	--	--	--

18.	Развитие основных физических качеств средствами волейбола.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с волейбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): подбрасывание и ловля мяча с хлопков впереди позади себя, подбрасывание и передача мяча друг другу)	Методические рекомендации, с. 8				
-----	--	---	--	--	---------------------------------	--	--	--	--

**2 четверть**

**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч**

19.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Знакомство с понятием «быстрота», «гибкость» упражнения на развитие быстроты и гибкости. Передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам, развитие координационных умений.	Методические рекомендации, с.8		Электронный учебник: Развиваем гибкость. Стр. 84 Развиваем быстроту. Стр. 88.		
<b>Физическое совершенствование. Раздел 3. Оздоровительная физическая культура – 1 ч.</b>									
20.	Закаливание организма Утренняя зарядка.	1	Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.	Знакомство с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	Методические рекомендации, с.2-3		Электронный учебник: Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика. Стр. 35-37. Выполняем физкультминутки. Стр.37-38 Закаливание. Стр.40.		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 6 ч.</b>									
21.	Строевые упражнения и команды.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Обучение поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну	Методические рекомендации, с.4		Электронный учебник: Ходим строем. Стр. 50-52		

			подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному.			Ходим правильно. Стр. 49.		
22.	Танцевальные движения	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание движения хороводного шага; хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; движения танца галоп; шаг галопом в сторону; галоп в парах в полной координации.	Методические рекомендации, с.4-6		<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%20с%20галоп%202%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=1656252895408431665596060019-balancer-8080-BA09640-v1a1-454&amp;from_type=vast&amp;filmid=171719983220699116611">https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%20с%20галоп%202%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=1656252895408431665596060019-balancer-8080-BA09640-v1a1-454&amp;from_type=vast&amp;filmid=171719983220699116611</a>		
23.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение	Разучивание вращения скакалки, сложной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого			<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20с%20гимнастической">https://yandex.ru/video/preview/?text=упражнения%20с%20гимнастической</a>		

			двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	и левого бока и перед собой; прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом.			<a href="#">%20скакалкой%20%20класс%20видеоурок&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=16562525357266946240</a> =		
24.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание передвижения равномерной ходьбой, руки на поясе; с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук; с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т.п.).	Методические рекомендации, с.7		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-podgotovki-k-izobrazheniyu-fizkulturena-temu-hodba-pogimnasticheskoy-skamejke4280569.html">https://infourok.ru/prezentaciya-podgotovki-k-izobrazheniyu-fizkulturena-temu-hodba-pogimnasticheskoy-skamejke4280569.html</a>		
25.	Лазание. Ползание. Перелазание.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного			Электронный учебник: Лазание-перелазание. Стр. 62-66		

			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелезание через препятствие высотой до 70 см.					
26.	Лазания. Ползание. Перелезание	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Лазание по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.			Электронный учебник: Лазание перелезаем. Стр. 62-66		

**Модуль "Подвижные игры".** Подвижные игры с элементами спортивных игр – 4 ч.

27.	Подвижные игры с элементами игры волейбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры на развитие ловкости: «Поймай мяч!», «Тигр, отними мяч!», «Охотники и утки», «Подвижная цель», «Брось и догони». Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.	Методические рекомендации, с.7-8				
28.	Подвижные игры с элементами игры волейбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое	Подвижные игры: «Поймай мяч», «Сбей мяч», «Всадники с мячом». Развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в					

			взаимодействие.	волейболе.					
--	--	--	-----------------	------------	--	--	--	--	--

29.	Подвижные игры с элементами игры баскетбола	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Знакомство с баскетбольным мячом. Подбрасывание и ловля мяча, катание мяча. Игры: «Играй, играй - мяч не теряй», «Будь внимателен!»					
30.	Подвижная игра «Перестрелка»	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Обучение приёмам. Ловля и передача мяча. Развитие координации.					
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 2 ч.									
31.	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО  Комбинированный	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые	Упражнения с мячом подбрасывания, броски из разных положений и ловля, метание малого мяча. Сравнение собственных результатов с	Методические рекомендации, с.8-9	Текущий	РЭШ Урок 13-14 <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturena-temumetanie-">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturena-temumetanie-</a>		

			задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	результатами 1 ступени ВФСК ГТО. Подвижная игра «Воробы и вороны».			<a href="http://malogomyacha-smestaklass2869478.html">malogomyacha-smestaklass2869478.html</a>		
32.	Челночный бег 3X10. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. • Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег - 3x10 м. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО. Подвижная игра «Кот и мыши».		Оперативный	РЭШ Урок 9.  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a>		
<b>3 четверть Раздел 1. Знания о физической культуре – 1 ч.</b>									
33.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	Владение устным и письменным общением. Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Беседа «Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований». Сообщения и видеопрезентации о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.			Электронный учебник. Первые Олимпийские игры. Стр. 11-14 <a href="https://infourok.ru/prezentaciyapo-fizicheskoykulture-natemu-kakvoznikli-perviesorevnovaniyaklass-po-apmatveevu2218354.html">https://infourok.ru/prezentaciyapo-fizicheskoykulture-natemu-kakvoznikli-perviesorevnovaniyaklass-po-apmatveevu2218354.html</a>		

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль "Гимнастика с основами акробатики" – 3 ч.

34.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание подбрасывания и ловли мяча одной рукой и двумя руками; перебрасывания мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; поворотов и наклонов в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	Методические рекомендации, с.6-7		Электронный учебник: Учимся обращаться с мячом. Стр. 56-59		
35.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки					
36.	Простейшая полоса препятствий.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Знакомство с простейшей полосой препятствий. Передвижение по шведской стенке и гимнастической лестнице, преодоление барьеров любым изученным способом.	Методические рекомендации, с.6-7		<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=1656262">https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=1656262</a>		

							1432679966881456097863 378854-vla12050-vla- 17balancer-8080- BAL- 3806&from_typ e=vast&filmId= 1595452298496 1545567		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

**Модуль «Лыжная подготовка» - 8 ч.**

37.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1	Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Повторение правил подбора одежды и правил подготовки инвентаря для занятий; изучение правил поведения при передвижении по лыжной трассе. Закрепление перекрестной координации в работе рук и ног; овладение навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую.	Методические рекомендации, с.7		Электронный учебник: Готовимся к катанию на лыжах. Стр. 71. Выходим на лыжную. Стр. 74-75		
38.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Разучивание имитационных упражнений в передвижении двухшажным попеременным ходом			Электронный учебник: Как ходят на лыжах. Стр.75-76.		

				(скользящие передвижения без лыжных палок.					
39.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Разучивание передвижения двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации).					
40.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Выполнение передвижения двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.					
41.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Разучивание спуска с пологого склона и наблюдение за его выполнением. Обучение имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок)			Электронный учебник: Подъёмы. Подъём лесенкой. Стр.77		
42.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; подъёму на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне.					

43.	Торможение лыжными палками	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание техники торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью.			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspic/191180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspic/191180/</a>		
44.	Торможение падением на бок	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение падению на бок, стоя на месте торможению падением на бок при передвижении на лыжной трассе. Разучивание торможения падением на бок при спуске с небольшого пологого склона (подводящие упражнения).					
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр – 4 ч.</b>									
45.	Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Разучивание технических действий подвижных игр с элементами лыжной подготовки «Лыжная дорожка», «Догони на лыжах».	Методические рекомендации, с.8				
46.	Подвижные игры на точность движений с	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Разучивание технических действий: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.					

	приёмами баскетбола			Игры «Передай над головой», «Обведи вокруг»					
47.	Подвижные игры на точность движений с приёмами волейбола	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Разучивание технических действий: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игры: «Ловец», «Поддай мяч».					
48.	Подвижные игры на точность движений с приёмами футбола	1	Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Разучивание технических действий: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. Игры «Футбольный боулинг», «Мяч в круг».					

**Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО – 2 часа

49.	Бег на лыжах 1 км. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	Методические рекомендации, с.9		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		
50.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическом скамье.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Подводящие упражнения к выполнению норматива на гибкость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>		

	Подготовка комплекса ГТО								
--	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

**4 четверть Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 ч.**

51.	Сила, выносливость, как физические качества		Владение разными видами информации. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Знакомство с понятием «сила». Разучивание упражнений на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).			Электронный учебник: Развиваем силу. Стр.86. Развиваем выносливость. Стр. 87		
-----	---	--	--	--	--	--	--	--	--

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Гимнастика с основами акробатики» - 3 ч.**

52.	Строевые упражнения и команды		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»	Методические рекомендации, с.7-8				
-----	-------------------------------	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--

53.	Упражнения с гимнастической скакалкой		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Обучение прыжкам со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте и в движении.					
-----	---------------------------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.						
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

54.	Простейшая полоса препятствий		Технически выполнять правильно использовать их двигательные соревновательной двигательного упражнениями, ори Обогашение подготовку к жизни опыта на предстоящей	Прохождение полосы препятствий с элементами лазания, ползания, перелазания.			<a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=16562621432679966881456097863378854-vla12050-vla-17balancer-8080-BAL-3806&amp;from_type=vast&amp;filmId=15954522984961545567">https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parentreqid=16562621432679966881456097863378854-vla12050-vla-17balancer-8080-BAL-3806&amp;from_type=vast&amp;filmId=15954522984961545567</a>		
-----	-------------------------------	--	---	---	--	--	---	--	--

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Лёгкая атлетика» - 6 ч.**

55.	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Обучение броскам лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Методические рекомендации, с.7-8		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a> РЭШ, урок 10 <a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a>		
-----	---	--	--	--	----------------------------------	--	--	--	--

							<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a> РЭШ, урок 12		
--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

56.	Прыжок в высоту с прямого разбега		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Обучение напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполнение прыжка в высоту с прямого разбега в полной координации.					
57.	Сложно координированные беговые упражнения		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Выполнение бега с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); бега с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).					
58.	Челночный бег 4х9.		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Равномерный медленный бег 6 мин. Специальнобеговые упражнения. Челночный бег 4х9. Эстафеты с бегом на скорость. Развитие скоростных способностей.			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>		

							РЭШ, урок 8		
--	--	--	--	--	--	--	-------------	--	--

59.	Многоскоки.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Обучение выносу бедра при выполнении многоскоков. Закрепление приземления при выполнении многоскоков. Подводящие упражнения: выпады на месте и в прыжке, покачивания пружинистые, пружинистые прыжки вперед. Развитие скоростно – силовые качества.			<a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a>		
60.	Прыжок в длину с разбега.		Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Обучение технике прыжка в длину; прыжки в длину через обозначенное препятствие (конус, набивной мяч, гимнастическая скамейка, резиновый шнур, мат и т. б) через двойные и тройные препятствия (скамейки, плintусы, кубы). Упражнения для успокоения, для формирования правильной осанки.					
<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</b> Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр – 6 ч.									
61.	Подвижные игры: «Футбол через скамейку»,		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Закрепление навыков работы с футбольным мячом: ведение мяча, жонглирование, передача	Методические рекомендации, с.5-7		Электронный учебник: Учимся обращаться с		

	«Футбол лежа», Кати мяч», «Попади мячом».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	мяча, остановка мяча, удары по мячу. Эстафеты с мячом			мячом. Стр.56-59. Играем. Стр. 59-60. Картотека подвижных игр. Стр.97-100		
62.	Подвижные игры: «Десять передач», «Обгони мяч».		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Занятие с баскетбольным мячом. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Произвольная игра детей с мячом.					
63.	Упражнения «Школа мяча» с теннисным мячом. Игры: «Прокати мяч», «Донеси – не урони».		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Знакомство с теннисным мячом. Закрепление навыков работы с теннисным мячом.					
64.	Игры «Футбольный городок», «Попади в ворота», «Убойный футбол»		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Закрепление навыков работы с футбольным мячом: ведение мяча, жонглирование, передача мяча, остановка мяча, удары по мячу.					
65.	Подвижные игры с волейбольным мячом «Выше от земли»,		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Выполнение упражнения «школы мяча», стойка и передвижения игрока, передача и ловля мяча, верхняя и нижняя					
	«Передай поверху».			передача мяча, нижняя подача мяча.					

66.	Подвижные игры «Прыжки по кочкам», «Волки и зайцы», «Кто дальше».		Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.	Игры на закрепление навыков прыгучести. Многоскоки.					
-----	---	--	--	---	--	--	--	--	--

**Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 2 ч.**

67.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка комплекса ГТО.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.	Методические рекомендации, с.9	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>			
68.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подготовка комплекса ГТО.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	ОРУ. Подводящие упражнения для выполнения норматива на выносливость. Сравнение собственных результатов с результатами 1 ступени ВФСК ГТО.		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>			

**ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ (2 класс)**

№ п.п.	Раздел, подраздел, тема	Часы
Раздел 1. Знания о физической культуре		
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
2.1.	Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1
2.2.	Сила, выносливость, как физические качества	1
2.3.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.	1
2.4.	Дневник наблюдений по физической культуре	1
Физическое совершенствование.		
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура		
3.1.	Закаливание организма Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура		
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка	1
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.	4
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	2
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3X10, 4X9	2
4.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1
4.18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места. Многоскоки.	2
4.19.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега.	1
4.20.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	20
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура		
5.1.	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	8
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

Контрольные нормативы для обучающихся 2 класса

Контрольные нормативы			2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	6,0	6,6	7,1
		Д	6,3	6,9	7,4
2	Бег 60 м (сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Бег 300 м	М	1.20	1.25	1.45
		Д	1.25	1.30	1.50
	Бег 1000 м ( без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
4	Челночный бег 4х9 м (сек.)	М	12,0	12,8	13,2
		Д	12,4	12,9	13,3
5	Челночный бег 3х10 м (сек.)	М	9,4	9,8	10,4
		Д	9,8	10,4	10,8
6	Наклон из положения сидя ноги врозь (ширина 10см) гибкость (см.)	М	8	6	4
		Д	10	8	6
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/ 1 мин.)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/ 10 сек.)	М	15	11	8
		Д	18	13	10
9	Прыжок в длину с места (см)	М	150	125	110
		Д	140	115	100
10	Прыжок в длину с разбега (м)	М	3,00	2,80	2,60
		Д	2,60	2,40	2,20
11	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	80	75	70
		Д	70	65	60
12	Отжимания (кол-во раз)	М	10	8	6
		Д	8	6	4
13	Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1
14	Подтягивание в висе на низкой перекладине	Д	8	7	6
		М	15	12	10
15	Вис на согнутых руках (сек)	Д	12	10	8
16	Метание т/м в цель (м)	М	4	3	2
		Д	4	3	2
	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	М	3	2	1,5

17		д	2	1,5	1
18	Метание мяча (150г) на дальность (м)	м	18	15	10
		д	12	10	5
19	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8
		д	12	10	8
20	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин.)	м	23	21	19
		д	28	26	24
21	Удержание ног под углом 90° на швед./стенке (сек.)	м	7	5	3
		д	6	4	2
22	О.с.- упор присев - упор лежа - упор присев О.с.(6 повторений сек.)	м	10.0	11.0	13.0
		д	10.0	11.3	13.3
23	Приседания (кол-во раз 1 мин.)	м	40	38	36
		д	38	36	34
24	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
25	Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин., сек.)	м	8,30	9,00	9,30
		д	9,00	9,30	10,00

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**УМК «Физическая культура 2 класс».**  
**Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.-М.: Вентана-Граф, 2014.**

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел примерной программы</i>	<i>Содержание учебника</i>	<i>Отсутствующие элементы</i>	<i>Рекомендация по компенсации</i>
1.	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b> История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	Первые Олимпийские игры. Стр. 11-14.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-na-temu-kak-voznikli-perviesorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu2218354.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-na-temu-kak-voznikli-perviesorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu2218354.html</a> РЭШ. Урок № 1. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/2239_03/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/2239_03/</a> РЭШ. Урок № 2. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/1905_21/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/1905_21/</a>
2.	<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.</b> Физическое развитие Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	Двигательные качества человека. Стр. 80 Развиваем ловкость. Стр. 87. Как выбирать		
		одежду для занятий физическими упражнениями. Стр. 39.		
3.	Сила, выносливость, как физические качества	Развиваем силу. Стр.86. Развиваем выносливость. Стр. 87		

4.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.	Развиваем гибкость. Стр. 84 Развиваем быстроту. Стр. 88.		
5.	Дневник наблюдений по физической культуре		Дневник наблюдений по физической культуре	Сайт «Инфоурок» <a href="https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4klass-4397017.html">https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4klass-4397017.html</a>
6.	<b>Физическое совершенствование.</b> <b>Оздоровительная физическая культура.</b> Закаливание организма Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	Зарядка – утренняя гигиеническая гимнастика. Стр. 35-37. Выполняем физкультминутки. Стр.37-38 Закаливание. Стр.40.		
7.	<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> <b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка</b>		Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка	Презентации к уроку. <a href="http://www.myshared.ru/slide/1423487/">http://www.myshared.ru/slide/1423487/</a>
8.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</b> <b>Строевые упражнения и команды</b>	Ходим строем. Стр. 50-52 Ходим правильно. Стр. 49.		
9.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</b> <b>Упражнения с гимнастической скакалкой</b>		Упражнения с гимнастической скакалкой	РЭШ. Урок № 29. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/1915_51/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/1915_51/</a> Видеоуроки. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJa_mk">https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJa_mk</a>

10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастическим мячом</b>	Учимся обращаться с мячом. Стр. 56-59		
11.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные движения</b>		Танцевальные движения	Видеоурок. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галопа%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-17-balancer-8080-BAL-454&amp;from_type=vast&amp;filmId=117199832206991166">https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галопа%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-17-balancer-8080-BAL-454&amp;from_type=vast&amp;filmId=117199832206991166</a> 11
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</b>		Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	Сайт «Инфоурок». <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-natemu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-natemu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html</a>
13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Лазания. Перелезания Перелезания. Переползания. Простейшая полоса препятствий.</b>	Лазаем-перелезаем. Стр. 62-66	Простейшая полоса препятствий.	РЭШ. Урок № 30. <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a> Видеоуроки. <a href="https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854vla1-2050-vla-17-balancer-8080-BAL-3806&amp;from_type=vast&amp;filmId=15954522984961545">https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854vla1-2050-vla-17-balancer-8080-BAL-3806&amp;from_type=vast&amp;filmId=15954522984961545</a> 567
14.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.</b>	Готовимся к катанию на лыжах. Стр. 71. Выходим на		
		лыжно. Стр. 74-75		

15.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</b>	Как ходят на лыжах. Стр.75-76.		
16.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Спуски и подъёмы на лыжах</b>	Подъёмы. Подъём лесенкой. Стр.77		
17.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Торможение лыжными палками и падением на бок</b>		Торможение лыжными палками и падением на бок	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/191180/</a> РЭШ, Урок 23
18.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой</b>		Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	
19.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.</b>		Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a> РЭШ, урок 10 <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a> РЭШ, урок 12
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b>	Прыгаем. Стр.54-56.		
21.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	Прыгаем. Стр.54-56.		
22.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Челночный бег 3X10, 4X9</b>		Челночный бег 3X10, 4X9	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g">https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> РЭШ, урок 8
23.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные беговые упражнения</b>	Бегаем. Стр.53-54.		

24.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места.</i> <b>Многоскоки.</b>	Прыгаем. Стр.54-56.	Многоскоки.	Презентации. <a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a>  <a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711</a>
25.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега.</i>	Прыгаем. Стр.54-56.		
26.	<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	Учимся обращаться с мячом. Стр.56-59. Играем. Стр. 59-60. Карточка подвижных игр. Стр.97-100 Двигательные качества человека. Стр.80-81.		
27.	<b>Прикладно-ориентированная физическая культура</b> Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>