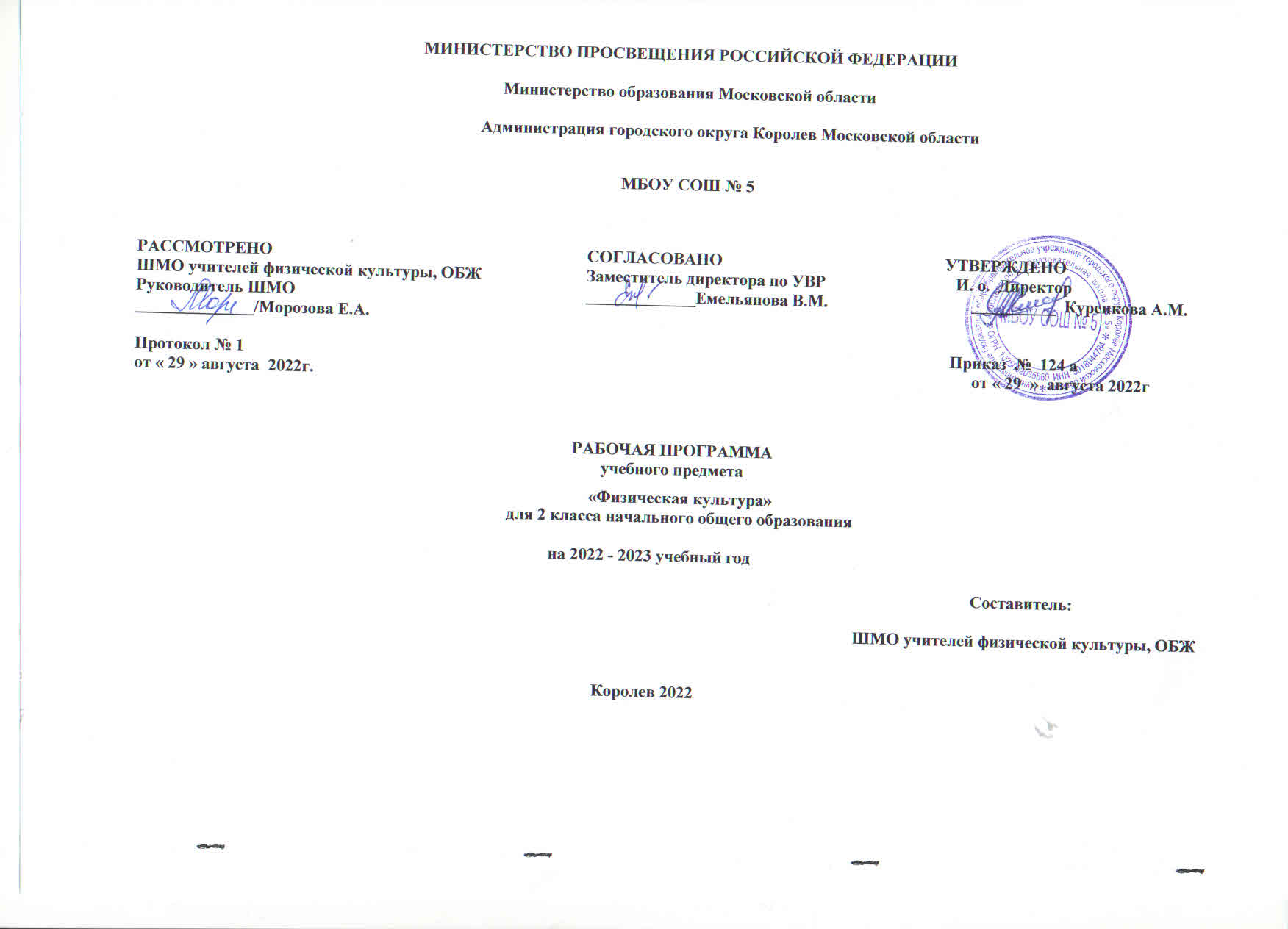
****

**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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, 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, мета-предметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; мета-предметные 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

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

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

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

**Мета предметные 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** | | | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1.**Знания о физической культуре** | | | | | | | |
| 1.1. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** | 1 | 0 | 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;  обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 0.5 | 0 | 0.5 | 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;; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);  знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.2. | **Физические качества** | 1 | 0 | 1 | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.3. | **Сила как физическое качество** | 1 | 0 | 1 | знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; 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);; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);; составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.4. | **Быстрота - как физическое качество** | 1 | 0 | 1 | знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);; наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.5. | **Выносливость как физическое качество** | 1 | 0 | 1 | знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);; разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба 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);; проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.6. | **Гибкость как физическое качество** | 0.5 | 0 | 0.5 | знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);; наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;  знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);; наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.7. | **Развитие координации движений** | 0.5 | 0 | 0.5 | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 0.5 | 0 | 0.5 | 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); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | |
| Раздел 3.**Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 | 0 | 1 | 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): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/ |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 0.5 | 0 | 0.5 | наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; ; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;  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); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0.5 | Письменный контроль; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |  |  |  |
| Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 2 | 0 | 2 | 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; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Строевые упражнения и команды** | 4 | 1 | 3 | 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 команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Гимнастическая разминка** | 2 | 0 | 2 | 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);  разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно 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; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Упражнения с гимнастической скакалкой** | 4 | 2 | 2 | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Упражнения с гимнастическим мячом** | 4 | 2 | 2 | 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Танцевальные движения** | 1 | 0 | 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 в 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 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;; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.8. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 6 | 2 | 4 | 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах | 5 | 5 | 0 | 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 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); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/ |
| 4.10 | Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок | 6 | 6 | 0 | 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; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 2 | 0 | 2 | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;  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).;  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.; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Броски мяча в неподвижную мишень** | 2 | 2 | 0 | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Сложно координированные прыжковые упражнения** | 2 | 0 | 2 | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Прыжок в высоту с прямого разбега** | 1 | 0 | 1 | наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных 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;  наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 1 | 0 | 1 | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Сложно координированные беговые упражнения** | 8 | 4 | 4 | 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 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);  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;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".***Подвижные игры** | 35 | 4 | 31 | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 86 |  | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 6 | 0 | 6 | 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:; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);; 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);; 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/2/ |
| Итого по разделу | | 6 |  | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 28 | 74 |  | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Планируем дата изучения** | **Фактическая дата**  **изучения** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 2-А | | | | | | | | | 2-Б | | | | | | | | | | | | 2-В | | | | | | | | | | | | | | | 2-Г | | |
| 1. | Повторный инструктаж:№ 01;042; 017; 019; Организационно-методические требования на уроках физической культуры Ознакомление обучающихся с историческим развитием физической культуры и спорта в городе Королеве. 80-летие г. Королева- Калининграда. | 1 | 0 | 1 | 1н сент |  | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | Устный опрос. Практическая работа | |
| 2. | Что такое быстрота, ловкость. Рассказ о спортсменах-легкоатлетах г. Королёва (Аббясова Т.А., Тарасенко Н.П.)Тестирование бега на 30 метров | 1 | 1 | 0 | 1н сен |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | Устный опрос.  Практическая работа |
| 3. | Профилактика травматизма на уроках по легкой атлетике Техника челночного бег 3х10м. | 1 | 0 | 1 | 1н сен |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | Устный опрос.  Практическая работа |
| 4. | Контрольное - тестирование челночного бега 3х10м | 1 | 1 | 0 | 2н сен |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | Практическая работа |
| 5. | Физические качества. Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | 1 | 0 | 2н сен |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | Устный опрос.  Практическая работа |
| 6. | Повторение техники метания мяча на дальность. Способы метания мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 2 н сен |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | Практическая работа |
| 7. | Способы метания мяча на дальность. Тестирование метание мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 3 н сен |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | Практическая работа |
| 8. | Контрольное – тестирование прыжка в длину с места.  Понятие об основных физических качествах: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость. | 1 | 1 | 0 | 3 н сен |  | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | Устный опрос.  Практическая работа | |
| 9. | Техника прыжка в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 3 н сен |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | Практическая работа |
| 10. | Выносливость как физическое качество Развитие выносливости. Бег до1000м. | 1 | 0 | 1 | 4 н сен |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | Устный опрос.  Практическая работа |
| 11 | Контроль двигательных качеств. Бег на 1000 метров. | 1 | 0 | 1 | 4 н сен |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | Практическая работа |
| 12. | Режим дня Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 1 | 1 | 0 | 4 н сен |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | Устный опрос.  Практическая работа |
| 13. | Сдача норм ГТО. | 1 | 0 | 1 | 5 н сен |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | Практическая работа |
| 14. | Развитие координации движений Тестирование наклона вперед из положения стоя. Развитие координации движений  Прыжки со скакалкой разными способами. | 1 | 0 | 1 | 5 н сен |  | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | Устный опрос.  Практическая работа |
| 15. | Строевые упражнения и команды  Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 | 0 | 1 | 5н сент |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | Устный опрос.  Практическая работа |
| 16. | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. Подвижная игра. | 1 | 0 | 1 | 1 н окт |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | Практическая работа |
| 17. | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.  Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. | 1 | 0 | 1 | 1 н окт |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | Устный опрос.  Практическая работа |
| 18. | Режим дня. Подвижные игры. Подведение итогов. | 1 | 0 | 1 | 1н окт |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | Практическая работа  Устный опрос. |
| 19. | Повторный инструктаж Беседа по Т.Б. №017;018;019;022. Броски и ловля малого мяча в парах | 1 | 0 | 1 | 3н окт |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Устный опрос.  Практическая работа |
| 20. | Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Упражнение с мячом. | 1 | 0 | 1 | 3н окт |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Устный опрос.  Практическая работа |
| 21 | Ведение мяча в парах. | 1 | 0 | 1 | 3н окт |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Практическая работа |
| 22 | Ведение мяча в движении | 1 | 0 | 1 | 4 н окт |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Практическая работа |
| 23 | Передача мяча в парах. | 1 | 0 | 1 | 4н окт |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Практическая работа |
| 24. | Броски и ловля мяча в парах на точность. | 1 | 0 | 1 | 4н окт |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Устный опрос.  Практическая работа |
| 25. | Броски и ловля мяча в парах на точность в процессе движения. | 1 | 0 | 1 | 1 н ноября |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Практическая работа |
| 26. | Бросок мяча в кольцо различными способами. Эстафета с мячами. | 1 | 0 | 1 | 1 н ноября |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Практическая работа  Устный опрос. |
| 27. | Бросок мяча в кольцо различными способами. Эстафета с мячами. | 1 | 0 | 1 | 1 н ноября |  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 28. | Повторный инструктаж Беседа по Т.Б. №042;017;022;018. Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики. Режим дня Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 2 н ноября |  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 29. | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. | 1 | 1 | 0 | 2 н ноября |  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 30. | Тестирование виса на время**.** Подвижные игры. | 1 | 1 | 0 | 2 н ноябр |  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 31. | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 | 1 | 0 | 3н ноября |  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 32. | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | 3 н ноября |  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 33. | Подвижные игры.  Подведение итогов. | 1 | 0 | 1 | 3 н ноября |  | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | Практическая работа  Устный опрос. |
| 34 | Повторный инструктаж Беседа по Т.Б. №017;018;019;022. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики  Гимнастическая разминка.  Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки Кувырок вперед | 1 | 0 | 1 | 1н декабря |  | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | Устный опрос.  Практическая работа |
| 35 | Кувырок вперед с трех шагов. Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А | 1 | 0 | 1 | 1н декабря |  | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | Практическая работа  Устный опрос. |
| 36 | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | 1н декабря |  | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 37 | Стойка на лопатках, мост. | 1 | 0 | 1 | 2н декабря |  | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 38 | Круговая тренировка. | 1 | 0 | 1 | 2н декабря |  | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 39 | Гимнастическая разминка. Различные виды перелезания.  Лазание по наклонной скамейке. | 1 | 0 | 1 | 2н декабря |  | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 3н декабря |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | |  |
| 41 | Гимнастическая разминка. Лазание по стенке и наклонной скамейке. | 1 | 0 | 1 | 3н декабря |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | Практическая работа |
| 42 | Висы | 1 | 0 | 1 | 3н декабря |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | Практическая работа |
| 43 | Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Прыжки со скакалкой. Висы. | 1 | 0 | 1 | 4н декабря |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | Практическая работа |
| 44 | Тестирование прыжков со скакалкой 1 мин. 3 подхода.  Висы. | 1 | 1 | 0 | 4н декабря |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | Практическая работа |
| 45 | Гимнастическая разминка. «Акробатическая комбинация» | 1 | 0 | 1 | 2н декабря |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | Практическая работа |
| 46 | Контрольное – тестирование «Акробатическая комбинация» | 1 | 1 | 0 | 5н декабря |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | Практическая работа |
| 47 | Упр. в равновесии Упражнения на гимнастической скамейке | 1 | 0 | 1 | 5н декабря |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | Практическая работа |
| 48 | Зарождение Олимпийских игр Танцевальные движения Варианты Практическая работа вращения обруча Подведение итогов | 1 | 0 | 1 | 5н декабря |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | Практическая работа  Устный опрос. |
| 49 | Повторный инструктаж по лыжной подготовке 017;020.  История возникновения лыж. Современные зимние Олимпийские игры, знаменитые спортсмены-лыжники г. Королева (Початова М.А., Москвин И. В.) Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. | 1 | 0 | 1 | 2н января |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | Устный опрос.  Практическая работа |
| 50 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Дист 1 км. | 1 | 0 | 1 | 2н января |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | Практическая работа |
| 51. | Торможение падением на лыжах с палками Дист 1км. | 1 | 0 | 1 | 2н января |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | Практическая работа |
| 52 | Торможение падением на лыжах с палками Дист 1км. | 1 | 1 | 0 | 3 н января |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | Практическая работа |
| 53 | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Встречная эстафета | 1 | 0 | 1 | 3 н января |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | Практическая работа |
| 54 | Встречная эстафета | 1 | 0 | 1 | 3 н января |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | Встречная эстафета |
| 55 | Повороты переступанием на лыжах с палкам и обгон.  Дист 1км | 1 | 0 | 1 | 4н января |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Практическая работа |
| 56 | Подъем на склон «полу- елочкой», «елочкой» и спуска на лыжах. Дист 1.5 км | 1 | 1 | 0 | 4 н января |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Практическая работа |
| 57 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 | 0 | 1 | 4 н января |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Практическая работа |
| 58 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Дист 1,5 км. | 1 | 0 | 1 | 1 н февраля |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Практическая работа |
| 59 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | 1 | 0 | 1 | 1 н февраля |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Практическая работа |
| 60 | Эстафеты на лыжах | 1 | 0 | 1 | 1 н февраля |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Практическая работа |
| 61 | Сдача норм ГТО. | 1 | 1 | 0 | 2 н февраля |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | Практическая работа |
| 62 | Прохождение дист. 1 км с раздельным стартом на время. | 1 | 1 | 0 | 2 н февраля |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | Практическая работа |
| 63 | Прохождение дист. 1 км с раздельным стартом на время. | 1 | 1 | 0 | 2 н февраля |  | | | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | Практическая работа |
| 64 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 1 | 0 | 3 н февраля |  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | Практическая работа |
| 65 | Прохождение дистанции 1,5 км. Движение различными видами ходьбы на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 3 н февраля |  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | Практическая работа |
| 66 | Движение различными видами ходьбы на лыжах. Подведение итогов. | 1 | 0 | 1 | 3 н февраля |  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | Практическая работа |
| 67 | Повторный инструктаж 042;017;022 по спортивным и подвижным играм. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 | 1н марта |  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | Устный опрос.  Практическая работа |
| 68 | Подвижные игры для развития физических качеств. Броски и ловля мяча в парах Хоккей на траве - знаменитости Королева (Загороднев О.Е., Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., Перепелов В.Я. | 1 | 0 | 1 | 1н марта |  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | Практическая работа  Устный опрос. |
| 69 | Ведение мяча и броски в б\б кольцо. | 1 | 1 | 0 | 1н марта |  | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | Практическая работа |
| 70 | Броски мяча в б\б кольцо способом «сверху» и «снизу». Подвижная игра. | 1 | 0 | 1 | 2н марта |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | Практическая работа |
| 71 | Ведение мяча и броски в б\б кольцо. | 1 | 0 | 1 | 2н марта |  | | | | | | | | |  | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | Практическая работа |
| 72 | Передача мяча в движении. | 1 | 1 | 10 | 2н марта |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 73 | Ловля высоко летящего мяча. Упражнения и подвижные игры с мячом. | 1 | 0 | 1 | 3н марта |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 74 | Броски и ловля мяча через сетку. Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 3н марта |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 75 | Проведение разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 3н марта |  | | | | |  | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 76 | Проведение разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 4н марта |  | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 77 | Волейбол - как вид спорта. Бросок мяча через волейбольную сетку. | 1 | 0 | 1 | 4н марта |  | | | |  | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Практическая работа  Устный опрос. |
| 78 | Правила игры в Пионербол. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 4н марта |  | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Практическая работа  Устный опрос. |
| 79 | Броски мяча через сетку снизу, сверху. Подвижная игра «Пионербол». | 1 | 0 | 1 | 5н марта |  | |  | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 80. | Бросок мяча через волейбольную сетку из различных положений. | 1 | 0 | 1 | 5н марта |  |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 81 | Броски мяча через вольную сетку с дальних расстояний и точность. Подведение итогов. | 1 | 0 | 1 | 5н марта |  |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 82 | Повторный инструктаж:№ 042;017;022. по спортивным и подвижным играм Броски мяча через вольную сетку с дальних расстояний и точность. | 1 | 0 | 1 | 2н апреля |  |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 83 | Броски мяча через вольную сетку с дальних расстояний и точность. | 1 | 0 | 1 | 2 н апреля |  |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 83 | Броски мяча через вольную сетку с дальних расстояний и точность. | 1 | 1 | 0 | 2 н апреля |  |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 84 | История подвижных игр и соревнований у древних народов.  Контрольный урок – броски мяча через в\сетку. Подвижная игра «Вышибалы через в/сетку». | 1 | 1 | 0 | 3 н апреля |  |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 87 | Подвижная игра Пионербол. | 1 | 0 | 1 | 3 н апреля |  |  | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | Практическая работа |
| 88 | Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» и бросок н\мяча из-за головы на дальность. | 1 | 1 | 0 | 3 н апреля |  | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| 89 | Повторный инструктаж:№ 042;017;022 по легкой атлетике. Тестирование прыжка в длину с места». Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 1 | 0 | 4 н апреля |  | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| 90 | Дневник наблюдений по физической культуре Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | 1 | 1 | 0 | 4 н апреля |  | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Устный опрос.  Практическая работа |
| 91 | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. Тестирование наклона вперед из положения стоя. | 1 | 1 | 0 | 4 н апреля |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| 92 | Контрольное тестирование- Тестирование челночного бега 3х10 метров. | 1 | 1 | 0 | 1 н мая |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| 93 | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Метание мяча в цель. | 1 | 1 | 0 | 1 н мая |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | Практическая работа |
| 94 | Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 1 н мая |  | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| 95 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Бег 1000м. | 1 | 0 | 1 | 2 н мая |  | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| 95 | Тестирование бега на 1000м | 1 | 1 | 0 | 2 н мая |  | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| 96 | Разминка в движении. Метания мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 2 н мая |  | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| 97 | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 | 1 | 0 | 3 н мая |  | | | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| 98 | Сдача норм ГТО. | 1 | 1 | 0 | 3 н мая |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| 99 | Подвижных игр с элементами футбола | 1 | 0 | 1 | 3 н мая |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| 100 | Утренняя зарядка. Подвижных игр с элементами футбола | 1 | 0 | 1 | 4 н мая |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| 101 | Закаливание организма. Технические действия игры футбол. | 1 | 0 | 1 | 4 н мая |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа  Устный опрос. |
| 102 | Подвижные игры. Подведение итогов учебного года. | 1 | 0 | 1 | 4 н мая |  | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 102 | 28 | 74 |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/main/226188/

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

стандарт начального общего образования по физической культуре;  
• Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2020.  
• учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;  
• Матвеев А.П. учебник Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2021.  
• методические издания по физической культуре для учителей.  
• Твой олимпийский учебник, Родиченко В.С., 2020  
• Погодаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 класс. М : Дрофа.  
• http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»  
интернет ресурсы: googl, yandex, википедия

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

стенка гимнастическая;  
• скамейки гимнастические;  
• перекладина навесная;  
• маты гимнастические;  
• мячи набивные (1 кг);  
• скакалки гимнастические;  
• мячи малые (резиновые, теннисные);  
• палки гимнастические;  
• обручи гимнастические;  
• рулетка измерительная (10 м, 50 м);  
• щиты с баскетбольными кольцами

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

стенка гимнастическая;  
• скамейки гимнастические;  
• перекладина навесная;  
• маты гимнастические;  
• мячи набивные (1 кг);  
• скакалки гимнастические;  
• мячи малые (резиновые, теннисные);  
• палки гимнастические;  
• обручи гимнастические;  
• рулетка измерительная (10 м, 50 м);  
• щиты с баскетбольными кольцами

***Домашнее задание 2 класс.***

|  |  |
| --- | --- |
| ***№ урока*** | ***Домашнее задание*** |
| ***1*** | ***Составить режим дня Комп ОРУ №1. Подготовить форму для занятий на улице.***  ***Темы докладов (для освобожденных)***  ***1 Легкая атлетика – Королева видов спорта.***  ***2.Легкая атлетика – история развития спорта. 3.Здоровый образ жизни.*** |
| ***2*** | ***Выполнение комплекса утренней гимнастики .№ 1 Повторение поворотов на месте.*** |
| ***3*** | ***Выполнение комплекса утренней гигиенической № 2 Почитать текст о легкой атлетике стр 96-103 в учебнике.*** |
| ***4*** | ***Выполнение комплекса утренней гигиенической № 2*** |
| ***5*** | ***Составление индивидуального  режима  дня на  новый учебный год. Бег в медленном темпе 300-500м.*** |
| ***6-7*** | ***Выполнение поворотов на месте по команде. Выполнение прыжков через скакалку или подводящих упражнений к прыжкам.*** |
| ***8-9*** | ***Подводящие упражнения  выполняют ученики, совсем  не умеющие прыгать. Выполнять при наличии возможности.*** |
| ***10*** | ***Повторение техники прыжков в длину с места. Обратить внимание на согласованность работы рук и ног.*** |
| ***11*** | ***Закрепление техники прыжков в длину с места. Обратить внимание на технику приземления.*** |
| ***12*** | ***Комплекс У.Г№3 (ежедневно) Повторение техники метания в горизонтальную цель.***  ***С расстояния 2-4 метра.*** |
| ***13*** | ***Закрепление техники метания в горизонтальную цель и на дальность.*** |
| ***14*** | ***Нахождение своего пульса на запястье, шее. Придумать, в какие игры можно играть на уроке? Уметь играть в подвижные игры самостоятельно на прогулке*** |
| ***15*** | ***Определение своего пульса. Время могут засекать родители. Тренировка выносливости в  беге в медленном темпе. На заданную дистанцию.*** |
| ***16*** | ***Тренировка на выносливость в  беге в медленном темпе.*** |
| ***17*** | ***Тренировка на выносливость в  беге в медленном темпе.*** |
| ***18*** | ***Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся. При наличии погодных условий.*** |
| ***19-20*** | ***Подтягивание или отжимание 10 раз 3 подхода.Тренировка на выносливость в  беге в медленном темпе.*** |
| ***21-22*** | ***Прочитать текст учебника тема ЧЧС. Играть в игры с бегом, прыжками, с мячом.*** |
| ***23-24*** | ***Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся. При наличии погодных условий.*** |
| ***25-26*** | ***Упр на пресс 10х 3раза.*** |
| ***27*** | ***Приготовление одежды и обуви к занятиям гимнастикой. . Спортивная одежда и обувь.*** |
| ***28*** | ***Повторение групировки сидя, лёжа на спине, в приседе.***  ***Темы докладов: 1. Осанка 2.Про­филактика плоскостопия 3 Знаменитые гимнасты г. Королева*** |
| ***29-31*** | ***Выполнение комплекса У.ГГ разученного на уроке (ежедневно).*** |
| ***32-33*** | ***Поднимание туловища, из положения лёжа на спине. Дозировка индивидуальная. Руки за голову.*** |
| ***34*** | ***Упр. для развития гибкости. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа.*** |
| ***35-36*** | ***Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (ежедневно).*** |
| ***37- 38*** | ***Повторение поворотов на месте по команде.*** |
| ***39-40*** | ***Прыжки со скакалкой ( на левой, на правой, на двух ногах; с вращением скакалки вперед и Повторить акробатическую комбинацию*** |
| ***41*** | ***Выполнить наклоны вперед из положения сед ноги прямые.10-15 раз.*** |
| ***42-43*** | ***Выполнить упражнение отжимание10х3 раза.*** |
| ***44*** | ***Выполнить упражнение на прес 15-20 раз.*** |
| ***45-46*** | ***Выполнить упражнение в равновесии – Стоять на одной ноге с закрытыми глазами.*** |
| ***47-48*** | ***Активный отдых на катке, горке. Прогулки на лыжах. При наличии погодных условий. Подготовка лыжного инвентаря.***  ***Темы докладов (для освобожденных)***  ***1. Знаменитые спортсмены-лыжники г. Королева Початова М.А и Москвин И В,***  ***2. Знаменитые фигуристы - А. Жу́лин 3. Чемпионы Европы и мира по фигурному катанию.*** |
| ***49-50*** | ***Комплекс упражнений на равновесие.*** |
| ***51-53*** | ***Повторить упражнение на отжимание от пола и от стула.*** |
| ***54*** | ***Узнать в каких видах спорта применяют лыжи?*** |
| ***55-56*** | ***Повторить подъем туловища из положение - лежа за 30 сек.*** |
| ***57*** | ***Повторит подбрасывание м\мяча левой и правой рукой по 20 раз.*** |
| ***58*** | ***Активный отдых на лыжах, коньках, ледянках.*** |
| ***59-60*** | ***Повторить наклоны туловища из положения стоя и сидя.*** |
| ***61-62*** | ***Повторить приседание 15 раз по 3раза в день.*** |
| ***63-64*** | ***Активный отдых на лыжах, коньках, ледянках.*** |
| ***65-67*** | ***Зимние подвижные игры. Повторить упражнение в равновесии -Стоять на одной ноге с закрытыми глазами.***  ***Доклад на тему (освобожденных):***  ***1.Хоккей на траве - знаменитости Королева (Загороднев О.Е, Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., Перепелов В.Я.)*** |
| ***68-69*** | ***Комплекс  упражнений на развитие силы мышц ног. Приседания, пистолетики (приседания на  одной ноге).*** |
| ***70-72*** | ***Выполнение комплекса У.Г. с мячом, разученного на уроке. Перебрасывание мяча с руки на руку.*** |
| ***73-74*** | ***Подбрасывание и ловля мяча или предметов. Можно выполнять с малым мячом теннисным шариком, мягкой игрушкой. Подбрасывать на 1-1.5 метра.*** |
| ***75*** | ***Подбрасывание и ловля мяча или предметов с выполнением приседаний.***  ***Упр на развитие физического качества – силы рук (отжимание за 30 сек.)*** |
| ***76*** | ***Узнать: Какие в мире есть клубы по баскетболу? Подбрасывание и ловля мяча или предметов с хлопком или двумя хлопками.*** |
| ***77-78*** | ***Приготовление одежды и обуви к занятиям лёгкой атлетикой. Подвижные игры с мячом.*** |
| ***79-81*** | ***Выполнение прыжков через  небольшие препятствия (вертикальные и горизонтальные).***  ***Вертикальные - высотой 40 см ,горизонтальные - до 100см.***  ***Темы докладов (для освобожденных) 1. Здоровый образ жизни. 2. Правила закаливания.***  ***3. История возникновения ГТО.*** |
| ***82-83*** | ***Выполнение упражнений на развитие силы основных мышечных групп. Упражнения на укрепление мышц спины, брюшного  пресса, ног рук.*** |
| ***84-85*** | ***Вспомнить: Что такое эстафеты? Придумать свои варианты эстафет с мячом.*** |
| ***86-87*** | ***Подбрасывание мяча двумя руками, правой и левой рукой по 20 раз.*** |
| ***88*** | ***Равномерный бег.*** |
| ***89-90*** | ***Прыжки со скакалкой без учета времени 80 раз вперед и 60 раз назад крутить скакалку.*** |
| ***91*** | ***Узнать в каких видах спорта используется мяч?*** |
| ***92-93*** | ***Метание мяча в цель и на дальность.*** |
| ***94*** | ***Повторить технику высокого старта.*** |
| ***95*** | ***Узнать: Какие волейбольные команды существуют в мире.*** |
| ***96*** | ***Упр на пресс за 30 сек, результат записать в дневник самоконтроля.*** |
| ***97*** | ***Узнать в каких видах спорта используется сетка?*** |
| ***98*** | ***Имитация прыжка в длину с разбега. Разобраться с движениями ног при  разбеге отталкивании  и приземлении. Выполнять схематично.*** |
| ***99-100*** | ***Равномерный бег. Соблюдение правил приёма солнечных и воздушных ванн, правил поведения на воде. Варианты подвижных игр.*** |
| ***101*** | ***Повторение приседания и отжимания. Подвижные игры  во дворе по выбору учащихся.*** |
| ***102*** | ***Подумать, в какие игры можно играть с мячом? Подвижные игры  во дворе по выбору учащихся.*** |