

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования, науки и молодежной политики Воронежской области

ЧОУ "Альтернатива"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Чеченев Никита Олегович
учитель по физической культуре

Воронеж 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" для обучающихся 2 класса на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее - ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно - нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в примерной программе воспитания.

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, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, 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 материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Составление дневника наблюдений по физической культуре.

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

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

Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.

Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности

организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

познавательные УУД:

— характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

— понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

— выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

— обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

— вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; *коммуникативные УУД:*

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

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

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

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

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5	0	0		Обсуждает рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливает связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводит примеры из числа освоенных игр; обсуждает рассказ учителя о появлении первых соревнований.	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0		Обсуждает рассказ учителя, анализирует поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовит небольшое сообщение о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся).	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

Итого по разделу	1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0	<p>Знакомится с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдает за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивает способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучается измерению массы тела (с помощью родителей); составляет таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.2.	Физические качества	0.5	0	0	<p>Знакомится с понятием «физические качества», рассматривает физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия, устанавливает положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0	2	<p>Знакомится с понятием «сила», рассматривает силу как физическое качество человека и анализирует факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивает упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдает за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучается навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах), составляет таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводит измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти.</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		<p>Знакомится с понятием «быстрота», рассматривает быстроту как физическое качество человека, анализирует факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивает упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдает за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучается навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах), проводит измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносит результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		<p>Знакомится с понятием «выносливость», рассматривает выносливость как физическое качество человека, анализирует факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивает упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдает за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучается навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах).</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		<p>Знакомится с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц), разучивает упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдает за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучается навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводит измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывает приросты результатов.</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

2.7.	Развитие координации движений	1	0	0		<p>Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривает равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); разучивает упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдает за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;</p> <p>осваивает навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);; проводит измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносит результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		<p>Знакомится с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждает и уточняют правила её оформления;</p> <p>составляет таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводит сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливает различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
Итого по разделу		7						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0		<p>Знакомится с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <p>рассматривает и обсуждает иллюстративный материал, уточняет правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивает 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).</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0		<p>Наблюдает за образом выполнения упражнений учителем, уточняет правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывает комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;разучивает комплекс утренней зарядки (по группам);; разучивает правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводит примеры организации мест занятий.</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0		Составляет индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяет 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; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		Разучивает правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомится с возможными травмами в случае их невыполнения; выступает с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводит примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0	<p>Обучается расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивает перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивает перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>обучается 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);</p> <p>обучается поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>обучается передвигению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью;</p> <p>обучается передвигению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</p>	Устный опрос; Зачет; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	<p>Знакомится с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдает за выполнением образца разминки, уточняет последовательность упражнений и их дозировку; записывает и разучивает упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

4.4.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</p>	1	0	0		<p>Разучивает вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивает прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;; разучивает прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.5.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</p>	1	0	0		<p>Разучивает подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивает повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучается приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучается подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляет комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0		<p>Знакомится с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдает образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивает хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;</p> <p>разучивает движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);</p> <p>разучивает шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>разучивает галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		<p>Повторяет правила подбора одежды и знакомится с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>изучает правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняет их во время лыжных занятий;</p> <p>анализирует возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	0	0		Наблюдает и анализирует образец учителя, выделяет основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивает их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивает имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);; разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняет передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	0	0		Наблюдает образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивает спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдает образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучается имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучается передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивает подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	<p>Наблюдают и анализирует образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращает внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивает технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);</p> <p>наблюдает и анализирует образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</p> <p>обучается падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);;</p> <p>разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</p> <p>разучивает торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	<p>Изучает правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализирует возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводит примеры.</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0		Разучивает 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).	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	0		Разучивает 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.	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>

4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в высоту с прямого разбега	2	0	0		<p>Наблюдает образец учителя, анализирует и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;</p> <p>разучивает прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;</p> <p>обучается технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;</p> <p>обучается напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;</p> <p>выполняет прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>
4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		<p>Наблюдает образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализирует и обсуждают их трудные элементы; разучивает передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивает передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>разучивает передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивает передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</p> <p>разучивает передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p>

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	0	0		Наблюдает образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализирует и обсуждают их трудные элементы; выполняет бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняет бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняет бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	7	0	0	3	Наблюдает и анализирует образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивает правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомится с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организует и самостоятельно участвует в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол.	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
Итого по разделу		35						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	1	0	<p>Знакомится с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждает его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствует технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивает упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — 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>	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html</p> <p>https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/norms</p>	
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	56				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		устный опрос
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		устный опрос
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0		устный опрос
4.	Развитие координации движений	1	0	0		устный опрос
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Устный опрос, практическая работа.
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
8.	Быстрота как физическое качество	1	0	0		устный опрос
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
11.	Выносливость как физическое качество	1	0	0		устный опрос
12.	Сила как физическое качество	1	0	0		устный опрос
13.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
14.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0		устный опрос
15.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		устный опрос
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	1	0		зачет
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
20.	Гибкость как физическое качество	1	0	0		устный опрос

21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
25.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		устный опрос
26.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
27.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
28.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
29.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

30.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
31.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
32.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
33.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
35.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с перебежками	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
36.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

37.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
38.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

39.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
40.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
41.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.

42.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
43.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
44.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Устный опрос; практическая работа.
45.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в скакалку в движении.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
46.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30 м с высокого старта.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.

47.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
48.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3 *10 м	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
49.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание мешочка на дальность.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
50.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание малого мяча на точность.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
51.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
52.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подъём туловища из положения лёжа за 30 с	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
53.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
54.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.

55.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Вис на время.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
56.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
57.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание на точность разными предметами.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
58.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО . Броски набивного мяча из - за головы на дальность.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
59.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Броски набивного мяча от груди и способом "снизу".	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
60.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	1	0		Зачёт.
61.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжок в длину с разбега.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. броски и ловля мяча в парах.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.

63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Вращение обруча.	1	0			Устный опрос; практическая работа; тестирование.
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Броски мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху2.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры с мячом.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. подвижные игры с мячом.	1	0	1		Устный опрос; практическая работа; тестирование.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	56			
-------------------------------------	----	---	----	--	--	--

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях — М. : Просвещение, 2014. – 143 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок» <https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>
<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный
стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для прессы

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

