**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Первомайский район

МБОУ "Уральская СОШ имени Героя Социалистического Труда Манина Е.Н."

Согласовано: Утверждаю

Заместитель УВР Директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Надыршина А.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Минько

Приказ № \_\_ « \_\_\_»\_\_\_\_\_2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4647948)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сембиев Асхат Орынбасарович

учитель физической культуры

п. Уральский 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества вфизически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться вразнообразныеформыздоровогообразажизни,использоватьценностифизическойкультурыдлясаморазвития,самоопределенияи самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современногосоциокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросыродителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение вегопрактику современных подходов,новых методики технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детеймладшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической исоциальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма,развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младшихшкольниковвсамостоятельные занятияфизической культуройи спортом.

Цельюобразованияпофизическойкультуревначальнойшколеявляетсяформированиеуучащихсяоснов здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразныхформ занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентациейучебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний испособов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физическихупражненийоздоровительной,спортивнойиприкладно-ориентированнойнаправленности.

Развивающаяориентацияучебногопредмета«Физическаякультура»заключаетсявформированииумладших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развитияфизическихкачествиобученияфизическимупражнениямразнойфункциональнойнаправленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся вздоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельныхзанятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведенияфизкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическимразвитиеми физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к историии традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярнымзанятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой вукреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихсяактивно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия сосверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместнойколлективнойдеятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре дляначального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующийпедагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостногоразвития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательнойдеятельности,представляющейсобойосновусодержанияучебногопредмета«Физическаякультура».Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальнойприроды обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный,операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение всоответствующихдидактических линияхучебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников квыполнениюкомплексаГТОвструктурупрограммывраздел«Физическоесовершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данныймодуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии вспортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и системфизическоговоспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечиваетсяПримерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещенияРФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациямиисходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимойматериально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерныхпрограмм, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могутразрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» ивключать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения,основывающиесянаэтнокультурных,историческихисовременныхтрадицияхрегионаишколы.

Планируемыерезультатывключаютвсебяличностные,метапредметныеипредметныерезультаты.Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе;метапредметныеи предметныерезультаты —за каждыйгодобучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современныхнаучно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативныхтехнологий ипередового педагогического опыта.

Местоучебногопредмета«Физическаякультура»вучебномплане

Во2классенаизучениепредметаотводится3часавнеделю,суммарно102часа.

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первыхсоревнований.Зарождение Олимпийских игрдревности.

***Способы самостоятельной деятельности****.* Физическое развитие и его измерение. Физическиекачества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.Составлениедневника наблюденийпо физической культуре.

***Физическоесовершенствование.****Оздоровительнаяфизическаякультура*.Закаливаниеорганизмаобтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашнихусловиях.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой надвух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом:подбрасывание,перекатыинаклонысмячомвруках.Танцевальныйхороводныйшаг,танецгалоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах:передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке;торможениелыжнымипалкаминаучебной трассеипадениемна боквовремяспуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча внеподвижнуюмишеньразнымиспособамиизположениястоя,сидяилёжа.Разнообразныесложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разныхнаправлениях,сразнойамплитудойитраекториейполёта.Прыжокввысотуспрямогоразбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговыесложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; покругу;обеганиемпредметов;спреодолением небольшихпрепятствий.

Подвижныеигры.Подвижныеигрыстехническимиприёмамиспортивныхигр(баскетбол,футбол).

*Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура*.ПодготовкаксоревнованиямпокомплексуГТО.Развитиеосновныхфизическихкачествсредствамиподвижныхиспортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностныерезультаты**

Личностныерезультатыосвоенияучебногопредмета«Физическаякультура»науровненачальногообщего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации всоответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственнымиценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессамсамопознания,самовоспитанияисаморазвития,формированиявнутреннейпозицииличности.

Личностныерезультатыдолжныотражатьготовностьобучающихсяруководствоватьсяценностямииприобретение первоначальногоопыта деятельности наих основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народовРоссии,осознаниееёсвязиструдовойдеятельностьюиукреплениемздоровьячеловека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения вовремяподвижныхигриспортивныхсоревнований,выполнениясовместныхучебныхзаданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательнойдеятельности,стремлениеоказыватьпервуюпомощьпритравмахиушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурнымформами видам соревновательнойдеятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образажизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития ифизической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на ихпоказатели.

Метапредметныерезультаты

Поокончании**второгогодаобучения**учащиесянаучатся:

*познавательныеУУД:*

* характеризоватьпонятие«физическиекачества»,называтьфизическиекачестваиопределятьихотличительные признаки;
* пониматьсвязьмеждузакаливающимипроцедурамииукреплениемздоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств,приводитьпримеры и демонстрироватьихвыполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальныекомплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактикунарушенияосанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств,проводитьпроцедуры их измерения;

*коммуникативныеУУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примерыеёположительноговлиянияна организмшкольников(впределахизученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказыватьсужденияо своих действиях ипринятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивныхсоревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физическогоразвитияи физической подготовленности;

*регулятивныеУУД:*

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебногосодержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки,занятиялыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитиюфизическихкачестввсоответствиисуказаниямиизамечаниямиучителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдатькультуруобщенияиуважительного обращениякдругимучащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлятьэмоциональнуюсдержанностьпри возникновенииошибок.

Предметныерезультаты

Кконцуобучениявовторомклассеобучающийсянаучится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об ихсвязис укреплением здоровьяи физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальныхтестовыхупражнений, вестинаблюденияза ихизменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений иразными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мячаправойилевой рукой,перебрасывании егосруки наруку, перекатыванию;
* демонстрироватьтанцевальныйхороводныйшагвсовместномпередвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту спрямогоразбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона итормозитьпадением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, сиспользованиемтехнических приёмовизспортивных игр;
* выполнятьупражнениянаразвитиефизическихкачеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,формыконтроля** | **Электронные (цифровые)образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| Раздел1.**Знанияофизическойкультуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Историяподвижныхигрисоревнований у древнихнародов** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждаютрассказучителяопоявленииподвижныхигр,устанавливаютсвязьподвижныхигрсподготовкойктрудовойивоеннойдеятельности,приводятпримерыизчислаосвоенныхигр;  обсуждаютрассказучителяопоявлениипервыхсоревнований,связываютих появление с появлением правил и судей, контролирующих ихвыполнение;  приводятпримерысовременныхспортивныхсоревнованийиобъясняютрольсудьивихпроведении; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 1.2. | **ЗарождениеОлимпийскихигр** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждаютрассказучителя,анализируютпоступокГераклакакпричинупроведенияспортивныхсостязаний;  готовятнебольшиесообщенияопроведениисовременныхОлимпийскихигрвМосквеиСочи(домашняяработаучащихся); | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| Итогопоразделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел2.**Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1. | **Физическоеразвитие** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятием«физическоеразвитие»иосновнымипоказателямифизическогоразвития(длинаимассатела,формаосанки);  наблюдаютзаобразцамиспособовизмерениядлиныимассытела,определенияформыосанки;  разучиваютспособыизмерениядлинытелаиформыосанки(работавпарах);  обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);  составляюттаблицунаблюдениязафизическимразвитиемипроводятизмерениеегопоказателейвконцекаждойучебнойчетверти(триместра); | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 2.2. | **Физическиекачества** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физическиекачества как способность человека выполнять физические упражнения,жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;  устанавливаютположительнуюсвязьмеждуразвитиемфизическихкачествиукреплениемздоровьячеловека; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3. | **Силакакфизическоекачество** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическоекачествочеловекаианализируютфакторы,откоторыхзависитпроявлениесилы(напряжениемышцискоростьихсокращения);;  разучиваютупражнениянаразвитиесилыосновныхмышечныхгрупп(рук,ног,спиныибрюшногопресса);;  наблюдаютзапроцедуройизмерениясилыспомощьютестовогоупражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);;обучаютсянавыкуизмерениярезультатоввыполнениятестовогоупражнения(впарах);;  составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств,проводятизмерениепоказателейсилывконцекаждойучебнойчетверти(триместра),рассчитываютприростырезультатов; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 2.4. | **Быстрота как физическоекачество** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту какфизическоекачествочеловека,анализируютфакторы,откоторыхзависитпроявлениебыстроты(быстротареакции,скоростьдвижения);;  разучиваютупражнениянаразвитиебыстроты(скоростьреакции,скоростьбега,скоростьдвиженияосновнымизвеньямитела);;  наблюдаютзапроцедуройизмерениябыстротыспомощьютестападающейлинейки;;  обучаютсянавыкуизмерениярезультатоввыполнениятестовогоупражнения(работавпарах);;  проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебнойчетверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений заразвитиемфизическихкачеств,рассчитываютприростырезультатов; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.5. | **Выносливость какфизическоекачество** | 1 | 0 | 0 |  | ;  знакомятсяспонятием«выносливость»,рассматриваютвыносливостькакфизическоекачествочеловека,анализируютфакторы,откоторыхзависитпроявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция,частотасердечныхсокращений);;  разучиваютупражнениянаразвитиевыносливости(ходьбаибегсравномернойскоростьюпоучебнойдистанции);;  наблюдаютзапроцедуройизмерениявыносливостиспомощьютеставприседаниидопервыхпризнаковутомления;;  обучаютсянавыкуизмерениярезультатоввыполнениятестовогоупражнения(работавпарах);;  проводятизмерениепоказателейвыносливостивконцекаждойучебнойчетверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений заразвитиемфизическихкачеств,рассчитываютприростырезультатов; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 2.6. | **Гибкостькакфизическоекачество** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятсяспонятием«гибкость»,рассматриваютгибкостькакфизическоекачество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявлениегибкости(подвижностьсуставовиэластичностьмышц);  разучиваютупражнениянаразвитиегибкости(поворотыинаклонывразныестороны,маховыедвижениярукамииногами);  наблюдаютзапроцедуройизмерениягибкостиспомощьюупражнениянаклонвперёд;  обучаютсянавыкуизмерениярезультатоввыполнениятестовогоупражнения(работавпарах);  проводятизмерениегибкостивконцекаждойучебнойчетверти(триместра)и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физическихкачеств,рассчитываютприростырезультатов; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | **Развитие координациидвижений** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие какфизическоекачествочеловека,анализируютфакторы,откоторыхзависитпроявление равновесия (точность движений, сохранение поз наограниченнойопоре);;  разучиваютупражнениянаразвитиегибкости(передвижениепоограниченнойопоре,прыжкипоразметкам);;  наблюдаютзапроцедуройизмеренияравновесияспомощьюдлительногоудержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнениянаклонвперёд;;  осваиваютнавыкизмерениярезультатоввыполнениятестовогоупражнения(работавпарах);;  проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти(триместра)ивносятрезультатывтаблицунаблюденийзаразвитиемфизическихкачеств,рассчитываютприростырезультатов; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 2.8. | **Дневник наблюдений пофизическойкультуре** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измеренияпоказателейфизическогоразвитияифизическихкачеств,обсуждаютиуточняютправилаеёоформления;  составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физическогоразвития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (пообразцу);  проводят сравнение показателей физического развития и физическихкачествиустанавливаютразличиямеждунимипокаждойучебнойчетверти(триместру); | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| Итогопоразделу | | 8 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел3.**Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.1. | **Закаливаниеорганизма** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укреплениездоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;  рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правилазакаливанияипоследовательностьегоприёмоввзакаливающейпроцедуре;  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 обтираниекаждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);  5 — растирание тела сухимполотенцем(долёгкогопокраснениякожи); | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 3.2. | **Утренняязарядка** | 1 | 0 | 0 |  | наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняютправила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;записываюткомплексутреннейзарядкивдневникфизическойкультурысуказаниемдозировкиупражнений;  разучиваюткомплексутреннейзарядки(погруппам);  разучиваютправилабезопасностиприпроведенииутреннейзарядкивдомашнихусловиях,приводятпримерыорганизацииместзанятий; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | **Составлениеиндивидуальныхкомплексовутреннейзарядки** | 1 | 1 | 0 |  | составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам изпредлагаемыхупражнений,определяютихпоследовательностиидозировки(упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения;включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног;восстановлениедыхания); | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| Итогопоразделу | | 2 | 1 |  |  |  |  |  |
| Раздел4.**Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастикасосновами*  *акробатики".* **Правилаповедения на урокахгимнастикииакробатики** | 1 | 0 | 0 |  | разучиваютправилаповедениянаурокахгимнастики;  иакробатики,знакомятсясвозможнымитравмамивслучаеихневыполнения;  выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках,приводятпримерысоблюденияправилповедениявконкретныхситуациях; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастикасосновами*  *акробатики".* **Строевыеупражненияикоманды** | 3 | 0 | 0 |  | обучаютсярасчётупономерам,стояводнойшеренге;;  разучиваютперестроениенаместеизоднойшеренгивдвепокоманде  «Класс,вдвешеренгистройся!»(пофазамдвиженияивполнойкоординации);;  разучиваютперестроениеиздвухшеренгводнупокоманде«Класс,воднушеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);;обучаютсяповоротамнаправоиналевовколоннепоодному,стоянаместев одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазамдвиженияиполнойкоординации);;  обучаютсяповоротампокоманде«Класс,направо!»,«Класс,налево!»придвижениивколоннепоодному;;  обучаютсяпередвижениювколоннепоодномусравномернойиизменяющейсяскоростью;;  обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скоростипередвиженияпооднойизкоманд:«Ширешаг!»,«Корочешаг!»,«Чашешаг!»,«Режешаг!»; | Устныйопрос;Зачет;  Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастикасосновами*  *акробатики".* **Гимнастическаяразминка** | 2 | 0 | 0 |  | знакомятсясразминкойкакобязательнымкомплексомупражненийпередзанятиямифизическойкультурой;  наблюдаютзавыполнениемобразцаразминки,уточняютпоследовательностьупражненийиихдозировку;  записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их вцелостнойкомбинации(упражнениядляшеи;плеч;рук;туловища;ног,голеностопногосустава); | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастикасосновами*  *акробатики".***Упражнениясгимнастическойскакалкой** | 2 | 0 | 0 |  | разучиваютвращениескакалки,сложеннойвдвое,поочерёдноправойилевой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;  разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, споворотомкругом;  разучиваютпрыжкичерезскакалкунадвухногахнаместе(вполнойкоординации); | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастикасосновами*  *акробатики".***Упражнениясгимнастическиммячом** | 2 | 0 | 0 |  | разучиваютподбрасываниеиловлюмячаоднойрукойидвумяруками;  обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте иповоротомкругом;  разучиваютповоротыинаклонывсторонусподбрасываниемиловлеймячадвумяруками;  обучаютсяприседаниюсодновременнымудароммячаополоднойрукойиловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;  обучаютсяподниманиюмячапрямыминогами,лёжанаспине;  составляюткомплексиз6—7хорошоосвоенныхупражненийсмячомидемонстрируютеговыполнение; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастикасосновами*  *акробатики".* **Танцевальныедвижения** | 3 | 1 | 0 |  | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образецучителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;  разучиваютдвиженияхороводногошага(пофазамдвиженияисвполнойкоординации);  разучиваютхороводныйшагвполнойкоординацииподмузыкальноесопровождение;  разучиваютдвижениятанцагалоп(приставнойшагвсторонуивсторонусприседанием);  разучиваютшаггалопомвсторону(пофазамдвиженияивполнойкоординации);  разучиваютгалопвпарахвполнойкоординацииподмузыкальноесопровождение; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 4.7. | Модуль "Лыжнаяподготовка".Правила  поведенияназанятияхлыжнойподготовкой | 1 | 0 | 0 |  | повторяютправилаподбораодеждыизнакомятсясправиламиподготовкиинвентарядлязанятийлыжнойподготовкой;  изучаютправилаповеденияприпередвиженииполыжнойтрассеивыполняютихвовремялыжныхзанятий;  анализируютвозможныенегативныеситуации,связанныесневыполнениемправилповедения,приводятпримеры; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8. | Модуль"Лыжная  подготовка". Передвижение налыжах двухшажнымпопеременнымходом | 7 | 0 | 0 |  | наблюдаютианализируютобразецучителя,выделяютосновныеэлементыпередвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их сэлементамискользящегоиступающегошага;  разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажнымпопеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);  разучиваютпередвижениедвухшажнымпопеременнымходом(пофазамдвиженияивполнойкоординации);  выполняютпередвижениедвухшажнымпопеременнымходомсравномернойскоростьюпередвижения; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.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".Спускииподъёмыналыжах | 3 | 0 | 0 |  | наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона восновнойстойке,анализируютего,выделяюттехническиеособенности(спускбезлыжныхпалокиспалками);  разучиваютспускспологогосклонаинаблюдаютзаеговыполнениемдругимиучащимися,выявляютвозможныеошибки;  наблюдаютобразецтехникиподъёмалесенкойучителем,анализируютивыделяюттрудныеэлементывеговыполнении;  обучаютсяимитационнымупражнениямподъёмалесенкой(передвиженияприставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, слыжнымипалкамиибезпалок);  обучаютсяпередвижениюприставнымшагомпопологомусклонубезлыжслыжнымипалками;  разучиваютподъёмналыжахлесенкойнанебольшомпологомсклоне(пофазамдвиженияивполнойкоординации); | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.10 | Модуль "Лыжнаяподготовка". Торможениелыжнымипалкамиипадениемнабок | 3 | 1 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во времяпередвиженияпоучебнойтрассе,обращаютвниманиенарасстояниемеждувпередиисзадиидущимилыжниками;  разучиваюттехникуторможенияпалкамиприпередвижениипоучебнойдистанциисравномернойневысокойскоростью(торможениепокомандеучителя);  наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможенияспособомпадениянабок,акцентируютвниманиенаположениилыжныхпалоквовремяпаденияиподъёма;;  обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);;разучиваютторможениепадениемнабокприпередвиженииналыжнойтрассе;  разучиваютторможениепадениемнабокприспускеснебольшогопологогосклона; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкаяатлетика".* **Правилаповеденияназанятияхлёгкойатлетикой** | 1 | 0 | 0 |  | изучаютправилаповеденияназанятияхлёгкойатлетикой,анализируютвозможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правилповедения,приводятпримеры; | Устныйопрос; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.12. | *Модуль"Лёгкаяатлетика".***Броскимячавнеподвижнуюмишень** | 4 | 0 | 0 |  | разучиваютупражнениявброскахмалогомячавнеподвижнуюмишень:1—стоялицомибокомкмишени(сверху,снизу,сбоку);2—лёжанаспине(снизу)иживоте(сбоку,располагаясьногамииголовойкмишени). | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.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](http://www.gto.ru/#gto-method)https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкаяатлетика".***Сложнокоординированныепрыжковыеупражнения** | 4 | 0 | 0 |  | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:  толчкомдвумяногамипоразметке;  толчкомдвумяногамисповоротомвстороны;  толчкомдвумяногамисодновременнымипоследовательнымразведениемногируквстороны,сгибаниемногвколенях;  толчкомдвумяногамисместаикасаниемрукойподвешенныхпредметов;  толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягкимприземлением. | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.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](http://www.gto.ru/#gto-method)https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.14. | *Модуль"Лёгкая*  *атлетика".***Прыжокввысотуспрямогоразбега** | 3 | 0 | 0 |  | наблюдаютобразецучителя,анализируютиобсуждаютособенностивыполненияосновныхфазпрыжка;  разучиваютпрыжокввысотуснебольшогоразбегасдоставаниемподвешенныхпредметов;  обучаютсятехникеприземленияприспрыгиваниисгоркигимнастическихматов;  обучаютсянапрыгиваниюнаневысокуюгоркугимнастическихматовспрямогоразбега;  выполняютпрыжокввысотуспрямогоразбегавполнойкоординации; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| 4.15. | *Модуль"Лёгкаяатлетика".***Сложнокоординированныепередвижения ходьбой погимнастическойскамейке** | 2 | 0 | 0 |  | наблюдаютобразцытехникипередвиженияходьбойпогимнастическойскамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;  разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;  разучиваютпередвижениеравномернойходьбойснаклонамитуловищавперёдистороны,разведениемисведениемрук;  разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием черезлежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);  разучиваютпередвижениеравномернойходьбойснабивныммячомврукахобычнымиприставнымшагомправымилевымбоком;  разучиваютпередвиженияходьбойвполуприседеиприседесопоройнаруки; | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкаяатлетика".***Сложно**  **координированные беговыеупражнения** | 5 | 0 | 0 |  | наблюдают образцы техники сложно координированных беговыхупражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;  выполняютбегсповоротамииизменениемнаправлений(бегзмейкой,собеганиемпредметов,споворотомна180°);  выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упораприсевиупоралёжа;спинойибокомвперёд;упорасзадисидя,стоя,лёжа);  выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком черезгимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием подгимнастическойперекладиной); | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.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](http://www.gto.ru/#gto-method)https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| 4.17. | *Модуль "Подвижныеигры".***Подвижныеигры** | 20 | 1 | 0 |  | наблюдаютианализируютобразцытехническихдействийигрыбаскетбол,выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах игруппах);  разучиваютправилаподвижныхигрсэлементамибаскетболаизнакомятсясособенностямивыбораиподготовкиместихпроведения;  организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведенииразученныхподвижныхигрстехническимидействиямиигрыбаскетбол | Устныйопрос;Практическаяработа; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.идей «Открытый урок»https://resh.edu.ru/subject/9/https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html |
| Итогопоразделу | | 68 |  | | | | | |
| Раздел5.**Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5.1. | **Подготовка к выполнениюнормативных требованийкомплексаГТО** | 24 | 1 | 0 |  | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместнообсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителемтестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;  совершенствуюттехникутестовыхупражнений,контролируютеёэлементыи правильность выполнения другими учащимися (работа в парах игруппах);  разучиваютупражненияфизическойподготовкидлясамостоятельныхзанятий:;  1—развитиесилы(спредметамиивесомсобственноготела);  2—развитиевыносливости(впрыжках,бегеиходьбе);   1. —развитиеравновесия(встатическихпозахипередвиженияхпоограниченнойопоре); 2. —развитиекоординации(броскималогомячавцель,передвижениянавозвышеннойопоре);   Рефлексия:демонстрацияприростапоказателейфизическихкачествкнормативнымтребованиямкомплексаГТО; | Устныйопрос;Практическаяработа;Тестирование; | Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт  «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/  [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсеть творческих учителей/сообществоучителей физ.культуры<http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителяфиз.культуры  <http://zdd.1september.ru/>- газета"Здоровье детей"<http://spo.1september.ru/>- газета"Спорт в школе"<http://festival.1september.ru/>Фестивальпед.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](http://www.gto.ru/#gto-method)https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) |
| Итогопоразделу | | 24 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 102 | 7 | 81 |  | | | |

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | | | **Виды,формыконтроля** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |  |  |  |
| 1. | Историяподвижныхигрисоревнований у древнихнародов. | 1 | 0 | 0 |  |  |  | Устныйопрос; |
| 2 | ЗарождениеОлимпийскихигр | 1 | 0 | 0 |  |  |  | Устный опрос |
| 3 | «Физическое развитие» | 1 | 0 | 0 |  |  |  | Устный опрос |
| 4 | «Физические качества | 1 | 0 | 0 |  |  |  | Устный опрос |
| 5 | «Сила как физическое качество» | 1 | 0 | 0 |  |  |  | Устный опрос |
| 6 | «Быстрота как физическое качество» | 1 | 0 | 0 |  |  |  | Устный опрос |
| 7 | «Выносливость как физическое качество» | 1 | 0 | 0 |  |  |  | Устный опрос |
| 8 | «Гибкость как физическое качество» | 1 | 0 | 0 |  |  |  | Устный опрос |
| 9 | «Развитие координации движений | 1 | 0 | 0 |  |  |  | Устный опрос |
| 10 | «Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 11 | «Закаливание организма» | 1 | 0 | 0 |  |  |  | Устный опрос |
| 12 | «Утренняя зарядка | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 13 | «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» | 1 | 1 | 0 |  |  |  | тестирование |
| 14 | Модуль "Лёгкая атлетика". **Техника безопасности** и **правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 15 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 16 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения , сидя и лёжа. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 17 | Броски малого мяча в неподвижную мишень ,стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку) | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая  работа |
| 18 | Броски малого мяча в неподвижную мишень , лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). | 1 | 1 | 0 |  |  |  | Практическая  работа,  тестирование |
| 19 | Сложно координированные прыжковые упражнения», толчком двумя ногами по разметке; | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 20 | Сложно координированные прыжковые упражнения, толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 21 | Сложно координированные прыжковые упражнения., толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 22 | Сложно координированные прыжковые упражнения, толчком двумя ногами с места и касанием рукой подве-шенных предметов; | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 23 | Прыжок в высоту с прямого разбега» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 24 | Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 25 | прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. | 1 | 1 | 1 |  |  |  | тестирование |
| 27 | «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 28 | Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 29 | Сложно координированные беговые упражнения».  бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 30 | «Сложно координированные беговые упражнения.бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); | 1 | 1 | 0 |  |  |  | Практическая работа.тестирование |
| 31 | « *Модуль «Гимнастика с основами акробатики»*  **Техника безопасности и**  **правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»** | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 32 | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Строевые упражнения и команды | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 33 | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Строевые команды в  построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 34 | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 35 | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики»* Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 36 | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики* Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 37 | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики*.  Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 38 | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики* Прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в  полной координации). | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 39 | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики* Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 40 | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики* Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 41 | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики* Танцевальные движения , движения хороводного шага | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 42 | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики* Танцевальные движения , движения хороводного шага | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 43 | *Модуль «Гимнастика с основами акробатики* Танцевальные движения , танец галоп | 1 | 1 | 0 |  |  |  | Практическая работа.тестирование |
| 44 | *Модуль "Лыжнаяподготовка".***Техника безопасности.Правилаповеденияназанятиях лыжнойподготовкой** | 1 | 0 | 0 |  |  |  | Практическая работа |
| 45 | *Модуль "Лыжнаяподготовка".* Имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 46 | Передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 47 | Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 48 | Передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 49 | Передвижениена лыжах двухшажнымпопеременнымходом. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 50 | Передвижениена лыжах двухшажнымпопеременнымходом. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 51 | «Спуски и подъёмы на лыжах» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 53 | Упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 54 | Подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации) | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 55 | Торможение лыжными палками и падением на бок | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 56 | Торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 57 | Торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона | 1 | 1 | 0 |  |  |  | Практическая работа,  тестирование |
| 58 | *Модуль «Подвижные игры».*  **Техника безопасности и правила поведения при проведении подвижных играх** | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 59 | Подвижные игры с элементами баскетбола  “Мяч водящему”. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 60 | Подвижные игры с элементами баскетбола  “Поймай мяч”. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 61 | Подвижные игры с элементами баскетбола “Мотоциклисты” | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 62 | Подвижные игры с элементами футбола. «Мяч в стенку» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 63 | Подвижные игры с элементами футбола «Передачи мяча капитану». | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 64 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 65 | Подвижные игры с элементами футбола «Точный удар» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 66 | Подвижныеигрысперебежками | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 67 | Подвижныеигрысперебежками | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 68 | Подвижныеигрыспрыжками | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 69 | Подвижныеигрыспрыжками | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 70 | Подвижныеигрысэлементамиметания | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 71 | Подвижныесэлементамиметания | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 72 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 73 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 74 | **Подвижная игра с передачами мяча**  «Мяч в стенку» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 75 | **Подвижная игра с передачами мяча**  «Передачи мяча с перебежками». | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 76 | **Подвижная игра с передачами мяча**  «Точный удар». | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 77 | Подвижные игры на меткость  **«Самый меткий»** | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 78 | Подвижные игры на меткость  *«Попади в цель»* | 1 | 1 | 0 |  |  |  | тестирование |
| 79 | Подготовкаквыполнениюнормативных требованийкомплексаГТО | 1 | 0 | 0 |  |  |  | Устный контроль |
| 80 | **Модуль «Футбол» Техника безопасности и правила поведения при игре в футбол**  Эстафеты на развитие физических и специальных качеств | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 81 | Техника передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 82 | Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 83 | Бег обычный, семенящий, с ускорением. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 84 | Бег челночный, на различные дистанции, и различной скоростью. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 85 | Прыжки- толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 86 | Многоскоки | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 87 | Остановки-прыжком, выпадом, стопорящим движением двух ног. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 88 | Повороты – на одной ноге, прыжком, выпадом, на 900 , 1800 . | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 89 | Ведение – внутренней частью подъема стопы | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 90 | Ведение - внутренней стороной стопы, в ходьбе, в беге по прямой, по кругу, восьмеркой, между стоек | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 91 | Удары – ведущей ногой(внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема ) | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 92 | Остановки мяча ногой - подошвой, внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, внутренней частью подъема | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 93 | Остановки туловищем – грудью, животом. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 94 | Обманные движения (финты) | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 95 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 96 | Техника владения мячом игры вратаря | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 97 | Стойка вратаря; ловля отбивание мяча, переводы мяча, броски мяча. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 98 | Элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 99 | Тактические действия с учетом игровых амплуа в команде | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 100 | Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 101 | Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическая работа |
| 102 | **Промежуточная аттестация в форме зачета** | 1 | 1 | 0 |  |  |  | зачет |
|  | **Итого** | 102 | 7 | 81 |  |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА

Физическаякультура,1-4класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;Введитесвой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРОРоссийскойакадемии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М.Просвещение,2011. – 231с. (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. -64с.)

Учебник.В.И.Лях.Физическаякультура..1-4классы:учебникдляобщеобразовательныхорганизаций/5-еизд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И.Лях.Физическаякультура.Методическиерекомендации.1-4классы:пособиедляучителейобщеобразоват.организаций/В.И.Лях ¬–М. :Просвещение, 2014.– 143с

Е.В.Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС вобщеобразовательныхорганизациях Алтайского края

Приложения к методическим рекомендациямВ.И.Лях1-4 классы

ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТИИНТЕРНЕТ

Сайт"Яидунаурокфизкультуры"<http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра»<http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx)cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=libсетьтворческихучителей/сообществоучителей 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/>Фестивальпед.идей«Открытыйурок»https://resh.edu.ru/subject/9/

https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

https://[www.gto.ru/#gto-method](http://www.gto.ru/#gto-method)https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ**

Стенкагимнастическая

Бревно гимнастическое напольноеБревно гимнастическое высокоеКозёлгимнастический

Конь гимнастический

Перекладинагимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепленияМост гимнастическийподкидной

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплектнавесногооборудования

СкамьяатлетическаянаклоннаяГантелинаборные

Коврик гимнастическийАкробатическая дорожкаМаты гимнастическиеМяч набивной (1 кг, 2 кг)Мяч малый (теннисный)СкакалкагимнастическаяПалка гимнастическаяОбруч гимнастическийКоврикимассажные

Секундомер настенный с защитной сеткойСеткадляпереноса малыхмячей

Лёгкаяатлетика

Планка для прыжков в высотуСтойка для прыжков в высотуФлажки разметочные на опореЛентафинишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с местаРулеткаизмерительная(10м, 50 м)

Номеранагрудные

Подвижныеиспортивныеигры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячибаскетбольные длямини-игры

Сетка для переноса и хранения мячейЖилеткиигровые сномерами

СтойкиволейбольныеуниверсальныеСеткаволейбольная

Мячи волейбольныеТаблоперекидное

Ворота для мини-футболаСеткадляворотмини-футбола

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Ворота для ручного мячаМячидляручногомяча

Компрессор для накачивания мячей

Весы медицинские с ростомеромСредствапервой помощи

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Зонырекреации

Кабинетучителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудованияПришкольныйстадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожкаСектор для прыжков в длинуСектордляпрыжковввысоту

Игровоеполедляфутбола(мини-футбола)Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Гимнастическийгородок

Полоса препятствийЛыжнаятрасса

Лыжи,лыжныеботинки,лыжныепалочки

ОБОРУДОВАНИЕДЛЯПРОВЕДЕНИЯПРАКТИЧЕСКИХРАБОТ

Стенкагимнастическая

Бревно гимнастическое напольноеБревно гимнастическое высокоеКозёлгимнастический

Конь гимнастический

Перекладинагимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепленияМост гимнастическийподкидной

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплектнавесногооборудования

СкамьяатлетическаянаклоннаяГантелинаборные

Коврикгимнастический

Акробатическая дорожка

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалкагимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастическийКоврикимассажные

Секундомер настенный с защитной сеткойСеткадляпереноса малыхмячей

Лёгкаяатлетика

Планка для прыжков в высотуСтойка для прыжков в высотуФлажки разметочные на опореЛентафинишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с местаРулеткаизмерительная(10м, 50 м)

Номеранагрудные

Подвижныеиспортивныеигры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткойЩиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткойМячибаскетбольные длямини-игры

Сетка для переноса и хранения мячейЖилеткиигровые сномерамиСтойкиволейбольныеуниверсальныеСеткаволейбольная

Мячи волейбольныеТаблоперекидное

Ворота для мини-футболаСетка для ворот мини-футболаМячифутбольные

Номера нагрудные

Ворота для ручного мячаМячидляручногомяча

Компрессор для накачивания мячейВесы медицинские с ростомеромСредствапервой помощи

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастическийЗонырекреации

Кабинетучителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудованияПришкольныйстадион (площадка)

Легкоатлетическаядорожка

Сектор для прыжков в длинуСектордляпрыжковввысоту

Игровоеполедляфутбола(мини-футбола)Площадка игровая баскетбольная

Площадка игровая волейбольная

Гимнастическийгородок

Полоса препятствийЛыжнаятрасса

Лыжи,лыжныеботинки,лыжныепалочки