

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Приморского края

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Кировский Кировского района» Приморского края

Принята на заседании педагогического совета школы (протокол ПС № 1 от 01.09.2023 г.)

«Согласовано»

ЗД по УВР Бурцева И.Н.  
Рассмотрена МС  
Протокол № 1 от 01.09.23 г.  
Рассмотрена МО  
Протокол № 1 от 01.09.23 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ №2 пгт.  
Кировский» Григорьева Н.Н.  
Приказ № 1 от 01.09.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3762846)

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 2 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: **Лиман Марина Владимировна**  
учитель физической культуры

пгт. Кировский 2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

вводится образовательный модуль «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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

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, Пионербол, Волейбол).

*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 при приобретении 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.

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

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

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.1.	Что понимается под физической культурой  Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Правила поведения и техника безопасности на уроках. (по каждому разделу)	1		1	Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов	Опрос	РЭШ
Итого по разделу		<b>1</b>					
2.1.	Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения.	0.5		0.5	Рассказ, беседа, показ	Опрос	
Итого по разделу		<b>0.5</b>					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	0.5			Рассказ, беседа, показ	Опрос	РЭШ
Итого по разделу		<b>0.5</b>					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1			Беседа	Опрос	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Исходные положения в физических	2		2	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических	Наблюдение.	РЭШ

	упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.				навыков. Опрос и показ.		
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью	3		3	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.		<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	4		4	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	Оценивание практической деятельности (устное)	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	4		4	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.	Контрольное оценивание (устное)	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта) РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Равномерная ходьба и равномерный бег. Передвижение и бег с ускорениями. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег 3*10, бег 30 и 60 метров. Бег 300 и 500 метров без учёта времени. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	10		10	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	Контрольное оценивание (устное)	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в длину с места. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. Многоскоки. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивания с возвышенности.	4		4	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	Контрольное оценивание (устное)	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)



	Подтягивания.						
4.10	<b>Модуль "Лёгкая атлетика"</b> . Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Метания мяча. Перенос маховой ноги через планку. Отталкивание толчковой ногой перед прыжком в высоту. Прыжки в высоту, длину с короткого разбега. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность и в цель с места.	8		8	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов.	Контрольное оценивание (устное)	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.11	<b>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</b> . Подвижные игры. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Ведение мяча. Игры для развития быстроты. Игры для развития внимания и ловкости.	22		22	Просмотр видеоматериалов и презентации. Демонстрация практических навыков. Опрос	Наблюдение	
Итого по разделу		61					
5.0.							
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине, передвижение на лыжах 1 км.				Демонстрация практических навыков	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО	(сайт ГТО)
Итого по разделу		7					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68					

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**2 класс (68ч.)**

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечания
-------	---------	-----------------------------	--------------	------------

		<b>Модуль «Легкая атлетика»</b>	<b>10</b>	
1	1	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	
2	2	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	
3	3	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	
4	4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Контрольное оценивание (устное)
5	5	Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки);;	1	
6	6	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	
7	7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	Контрольное оценивание (устное)
8	8	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
9	9	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	
10	10	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	Контрольное оценивание (устное)
		<b>Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр»</b>	<b>11</b>	
11	1	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	
12	2	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	
13	3	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	
14	4	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	
15	5	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей	1	
16	6	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с	1	

		поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»		
17	7	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	
18	8	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	
19	9	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	
20	10	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	
21	11	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	
22	12	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	
		<b>Модуль «Гимнастика.»</b>	<b>14</b>	
23	1	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	
24	2	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	
25	3	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	
26	4	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Контрольное оценивание (устное)
27	5	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаты назад-вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев;	1	
28	6	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	
29	7	Из упора присев перекаты назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лев и «мост» - лев	1	Контрольное оценивание (устное)
30	8	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	
31	9	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	
32	10	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	
33	11	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	

34	12	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	
35	13	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	
36	14	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	
		<b>Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр».</b>	<b>12</b>	
37	1	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. №21.6 Передача и ловля высоко летящего мяча через сетку. Подводящие упражнения для игры в Пионербол. Формирование функциональной грамотности средствами физической культуры.	1	
38	2	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. №21.6 Передача и ловля высоко летящего мяча через сетку. Подводящие упражнения для игры в Пионербол. Формирование функциональной грамотности средствами физической культуры.	1	
39	3	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	
40	4	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. Подача мяча через сетку, ловля высоколетящего мяча. Разучивание игры в Пионербол.	1	
41	5	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	
42	6	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	
43	7	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	
44	8	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	
45	9	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	
46	10	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	
47	11	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	
48	12	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	
		<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b>	<b>11</b>	
49	1	Т\Б на уроках Л\А. Прыжок в длину с места.	1	

50	2	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	
51	3	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	
52	4	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	
53	5	Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	
54	6	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10	1	
55	7	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1	
56	9	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	
57	10	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	
58	11	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1	
59	12	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.		
		<b>Понятия. Гигиена. Режим дня. Осанка.</b>	<b>2</b>	
60	1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	
61	2	Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	
		<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	<b>7</b>	
62	1	Челночный бег 3*10, Метание мяча на дальность с места	1	Контрольное оценивание
63	2	Бег 30 метров ,Метание мяча в цель	1	Контрольное оценивание
64	3	Смешанное передвижение 1000 метров. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	Контрольное оценивание
65	4	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.Прыжок в длину с места,	1	Контрольное оценивание
66	5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимания туловища из положения лёжа на спине.	1	Контрольное оценивание
67	6	Кроссовая подготовка.	1	практическое
68	7	Домашнее задание на лето. Подведение итогов года.	1	



# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

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

Е.В. Лопуга

Составление рабочих программ учебного предмета "Физическая культура" при реализации ФГОС в общеобразовательных организациях Алтайского края

Приложения к методическим

рекомендациям В.И.Лях 1-4 классы

## **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](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.htm>

