

Департамент социальной защиты населения г. Москвы  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
г. Москвы

Центр реабилитации и образования №7

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Пр. № 1 от 2024г.

Сальникова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

И.В.Рибелка

2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ЦРО №7

С.А.Войтас

2024г.



**Рабочая программа  
по физической культуре  
2 класс  
(базовый уровень)  
на 2024-2025 учебный год**

Составитель:

Учитель ГБОУ ЦРО №7 г. Москвы

Сальникова Н.В.

2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, 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 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

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

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

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

#### *регулятивные УУД:*

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

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

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

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

#### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

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

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

— демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

— выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>История подвижных игр и соревнований у древних народов</b>	1	0	1	01.09.2022	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	1	02.09.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	1	0	1	06.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	<b>Физические качества</b>	1	0	1	08.09.2022	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	1	0	1	09.09.2022	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	1	13.09.2022	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	1	0	1	15.09.2022	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	1	0	1	16.09.2022	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	1	0	1	20.09.2022	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	1	0	1	22.09.2022	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		8						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								

3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	23.09.2022	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	1	0	1	27.09.2022	наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1	0	1	29.09.2022	составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Правила поведения на уроках гимнастики и</b>	4	0	4	30.09.2022 14.10.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и команды</b>	6	0	6	18.10.2022 28.10.2022	обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастическая разминка</b>	4	0	4	01.11.2022 10.11.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастической скакалкой</b>	4	0	4	11.11.2022 18.11.2022	разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастическим мячом</b>	4	1	3	29.11.2022 06.12.2022	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные движения</b>	5	0	5	08.12.2022 16.12.2022	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</b>	4	0	4	20.12.2022 27.12.2022	изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</b>	7	1	6	29.12.2022 19.01.2023	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Спуски и подъёмы на лыжах</b>	6	0	6	20.01.2023 02.02.2023	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Торможение лыжными палками и падением на бок</b>	5	1	4	03.02.2023 21.02.2023	разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</b>	4	0	4	28.02.2023 09.03.2023	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски мяча в неподвижную мишень</b>	3	0	3	10.03.2023 16.03.2023	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные прыжковые упражнения</b>	4	0	4	17.03.2023 24.03.2023	толчком двумя ногами по разметке;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в высоту с прямого разбега</b>	4	0	4	28.03.2023 11.04.2023	разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</b>	4	0	4	13.04.2023 20.04.2023	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные беговые упражнения</b>	5	0	5	21.04.2023 02.05.2023	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры</b>	5	0	5	04.05.2023 16.05.2023	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		91						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО</b>	11	5	6	18.05.2023 23.05.2023	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	6	96				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	01.09.2022	Практическая работа;
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
3.	Физическое развитие. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
4.	Физические качества. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	1	0	08.09.2022	Практическая работа;
5.	Сила как физическое качество. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
6.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
7.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
8.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
9.	Развитие координации движений.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
11.	Закаливание организма. Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
12.	Утренняя зарядка.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;

13.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперед, назад	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
15.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперед, назад	1	0	1	11.10.22	Практическая работа;
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперед, назад	1	0	1	13.11.22	Практическая работа;

17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Размыкание и смыкание приставными шагами. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Размыкание и смыкание приставными шагами. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Размыкание и смыкание приставными шагами. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;

23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	1	01.11.2022	Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	0	1	3.11.2022	Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	0	1	8.11.2022	Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок вперед, стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;

30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой. Игровые задания со скакалкой	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Освоение навыков отбивов мяча	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;

35.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
36.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
38.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	1	0	13.12.2022	Практическая работа; Тестирование
39.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов современного танца	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения. Освоение элементов современного танца	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
43.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;

44.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
45.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
46.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
47.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
48.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
49.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками	1	1	0	13.01.2023	Практическая работа; Тестирование
50.	Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
51.	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
52.	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;



53.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
54.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
55.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
56.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
57.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
58.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
59.	Торможение способом «плуг»	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
60.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
61.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	1	0	10.02.2023	Практическая работа; Тестирование
62.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок, торможение «плугом»	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
64.	Модуль "Лёгкая атлетика". Разновидности ходьбы. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Вызов номеров»	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
65.	Модуль "Лёгкая атлетика". Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 40 м. Игра «Пятнашки»	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;

66.	Модуль "Лёгкая атлетика". Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 60 м. Игра «Пятнашки». Челночный бег	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
67.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
68.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с, расстояние 4х4 м. Броски набивного мяча.	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
69.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с, расстояние 4х4 м. Броски набивного мяча.	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
70.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;

71.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45 и 90 градусов в обе стороны	1	0	1	2.03.2023	Практическая работа;
72.	Модуль «Лёгкая атлетика». Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом 45 и 90 градусов в обе стороны	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
73.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
74.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	28.03.2023	Практическая работа;
75.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	30.03.2023	Практическая работа;
76.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
77.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	1	0	11.04.2023	Практическая работа;
78.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
79.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
80.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
81.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
82.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;

83.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
84.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	1	0	27.04.2023	Практическая работа;
85.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</b>	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
86.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	1	0	02.05.2023	Практическая работа;
87.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
88.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	1	0	05.05.2023	Практическая работа;

89.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка»	1	1	0	11.05.2023	Практическая работа; Тестирование;
90.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Белые медведи», «Совушка»	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
91.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши»	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
92.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
93.	Бег на 30 метров (с)	1	1	0	18.05.2023	Практическая работа; Тестирование;
94.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
95.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. (количество попаданий)	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
96.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
97.	Сгибание и разгибание рук в упоре лужа на полу (количество раз)	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
98.	Челночный бег 3x10 (с)	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
99.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
100.	Метание теннисного мяча на дальность (м)	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
101.	Прыжок в длину с места (м)	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;

102	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы:  
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.

Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. :  
Просвещение, 2012. – 190 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

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

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

компьютерный стол

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спорт. мероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для мини-футбола

складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольны





