Филиал МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ села Средние Тарманы»

ул. Школьная 41, с. Средние Тарманы, Нижнетавдинский район, Тюменская область, 626035, тел (34533) 2-55-97, факс: 2-55-97, Е-mail: tarmany-school @ yandex.ru

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено:**на заседании МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол №\_\_\_от « »2022г.руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |  **Согласовано:**Директор филиала МАОУ «Велижанская СОШ» - «СОШ с. Средние Тарманы»\_\_\_\_\_\_\_\_ Айнитдинова Н.И.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |  **Утверждаю:**  Директор МАОУ «Велижанская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В.Ваганова «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 |

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для 2 класса начального общего образования**

**филиала МАОУ «Велижанская СОШ» -**

**«СОШ с. Средние Тарманы»**

**на 2022 – 2023 учебный год**

**Составитель:** учитель начальных классов Уразова Гольбану Синхатовна,

 высшей квалификационной категории

*с.Средние Тарманы,2022*

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02 06 2020 г. ).

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО), линии УМК «Школа России и на основе авторской учебной программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха» Физическая культура «Мой друг физкультура» 1 - 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, 13-е изд.- М.: Просвещение, 2017г.

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «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 материальнотехнической 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 в 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов; во 2-4 классе - 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2 класс**

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*.

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

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**2 класс**

**Личностные результаты**

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

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

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

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

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

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

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности,

влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

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

—характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; — понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

возникновении ошибок.

**Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

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

— выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количес тво часов**   | **Основные виды деятельности учащихся**   | **Электронные** **(цифровые)** **образовательные ресурсы**  |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)**  |
| **1.1.**  | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.  | 1  | Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудо- вой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнова- ний, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи.  | РЭШ. Урок № 1. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223 903/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/) РЭШ. Урок № 2. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190 521/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/)  |
| **Итого по разделу**  | **1**  |   |   |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)** |
| 2.1. | Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры | **1**  | Знакомятся с ТБ на уроках физической культуры. Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и  | РЭШ. Урок № 6. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190 628/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/) Видеоуроки. <https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg>  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра); знакомятся с понятием «физические качества», рассматрива- ют физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.  |  |
| 2.2. | Сила, выносливость, физические качества  | как  |  **1**  | Знакомятся с понятием сила, выносливость, как физическое качество человека.  Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тесто- вого упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помо- щью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах).  | РЭШ. Урок № 11. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190 732/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/) РЭШ. Урок № 15. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190 933/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ](https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ)    |
| 2.3. | Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений. |  **1**  | Рассматривают гибкость, быстроту, как физическое качество человека; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тесто- вого упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов; разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA 4QA](https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA) РЭШ. Урок № 14. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/)[/190874/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/)    |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | упражнения наклон вперёд.  |  |
| 2.4. | Дневник наблюдений по физической культуре |  **1**  | Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру).  | [https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4klass-4397017.html](https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klass-4397017.html)   |
| **Итого по разделу**  |  **4**  |   |   |
| **Физическое совершенствование (55 часов)** **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (1 час)**  |
| **3.1.**  | Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки |  **1**  | Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); обтирание спины (от боков к середине); поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам). Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физиче- ской культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).  | РЭШ. Урок № 4. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190 575/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeI](https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88)[Z88](https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88)  [https://nsportal.ru/nachalnaya-](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya)[shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya](https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya)  [https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrf w](https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw)    |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Итого по разделу**  | **1**  |   |   |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)**  |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка**  | 1 | Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).  | Презентации к уроку. <http://www.myshared.ru/slide/1423487/> [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/p rezentatsiia\_k\_uroku\_fizicheskoi\_kultury\_dlia\_](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz)[2\_go\_klassa\_dlia\_chego\_nuzhna\_raz](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz)   |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые** **упражнения и команды**  | 3 | Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;  обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»  | РЭШ. Урок № 25. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/)[322/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/)   |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой**  | 2 | Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;  | РЭШ. Урок № 29. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191 551/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/)  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |   | разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJ amk](https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk)   |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом**  |  1 | Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.  | Видеоуроки: [https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSB YEM](https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSBYEM) [https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBH](https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8)[FQ8](https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8)    |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения.**  |  1 | Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцеваль- ных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музы- кальное сопровождение.  | Видеоурок. [https://yandex.ru/video/preview/?text=хоровод](https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611)[ный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%2 0презентация&path=yandex\_search&parentreqid=1656252960600191-](https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611)[8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7balancer-8080-BAL-](https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611)[454&from\_type=vast&filmId=1171998322069](https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611)[9116611](https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%2C%20галоп%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7-balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611)   |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Сложно** **координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.**  |  2 | Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы  | [https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temuhodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html](https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html)   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | (кубики, набивные мячи и т п); передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.  |  |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.**  | 4 | Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разно- имённым способом на небольшую высоту. Знакомятся с простейшей гимнастической полосой препятствий.  | РЭШ. Урок № 30. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191 577/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/) Видеоуроки. [https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%2 0гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20 класс%20презентация&path=yandex\_search&parentreqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-](https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567)[2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-](https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567)[3806&from\_type=vast&filmId=15954522984961545567](https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%202%20класс%20презентация&path=yandex_search&parent-reqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567)   |
| 4.8. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Правила поведения** **и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.** **Ступающий шаг.**  | 1 | Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с прави- лами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготов- кой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий. Передвижение по кругу ступающим шагом без палок; Передвижение по кругу ступающим шагом с палками.  | РЭШ. Урок № 17. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190 985/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII](https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k)[8k](https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k)   |
| 4.9. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах двухшажным попеременным** **ходом**  | 3 | Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основ- ные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающе- го шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвиже- ния без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.  | РЭШ. Урок № 20. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191 096/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/) РЭШ. Урок № 21. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191 155/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT\_L4](https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8)[EO8](https://www.youtube.com/watch?v=TsFzT_L4EO8)   |
| 4.10. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Спуски и подъёмы на лыжах**  | 2 | Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют техни- ческие особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные  | РЭШ. Урок № 22. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226 158/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/) Видеоуроки [https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWe](https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWede0) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом поло- гом склоне (по фазам движения и в полной координации).  |    |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".*  **Торможение лыжными** **палками и падением на бок**  | 2 | Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упраж- нения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона  | РЭШ. Урок № 23. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191 207/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/) РЭШ. Урок № 24. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191 296/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/) Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=ky1QlDwu](https://www.youtube.com/watch?v=ky1QlDwuZP4)[ZP4](https://www.youtube.com/watch?v=ky1QlDwuZP4)     |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения и техника безопасности на занятиях** **лёгкой атлетикой**  | 1 | Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDg](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g)[B1g](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g)   |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.**  | 2 | Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).  | РЭШ. Урок № 10. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190 706/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/) РЭШ. Урок № 13. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190 818/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/)  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77ID](https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM)[UM](https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM)  |
| 4.14.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения**  | 1 | Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.  | Презентации. [https://znanio.ru/media/prezentatsiya\_lyogkaya](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711)[\_atletika\_mnogoskoki\_2\_klass-252711](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711)    |
| 4.15.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого** **разбега**  | 2 | Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с достава- нием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;  обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv6](https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA)[2jA](https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA)   |
| 4.16.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Челночный бег 3Х10, 4Х9**  | 2 | Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180 ). Выполняют челночный бег.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDg B1g](https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g) РЭШ. Урок № 8. [https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/)[654/](https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/)    |
| 4.17.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные** **беговые упражнения**  | 1 | Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положе- ний (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, про- ползанием под гимнастической перекладиной).  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs59](https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA)[6RA](https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA)   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.18.  |  *Модуль "Лёгкая атлетика".*  **Прыжок в длину с места.** **Многоскоки*.***  |  2 | Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра- вую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Выполняют многоскоки.  | Презентации. [https://znanio.ru/media/prezentatsiya\_lyogkaya](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711)[\_atletika\_mnogoskoki\_2\_klass-252711](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711)  [https://znanio.ru/media/prezentatsiya\_lyogkaya \_atletika\_mnogoskoki\_2\_klass-252711](https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711)    |
| 4.19.  | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега.**  |  1 | Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта. Выполняют прыжок в длину с разбега.  | Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S\_2 pQg](https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2pQg) Презентации. [https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq9](https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c)[4c](https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c)   |
| 4.20.  |  *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр**  | 20 | Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  | РЭШ. Урок № 33 - 51. <https://resh.edu.ru/subject/9/2/> Видеоуроки. [https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKw](https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY)[YvPY](https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY)  [https://www.youtube.com/watch?v=1iTF\_Xky wbA](https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA) [https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoP vztU](https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU) [https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ](https://www.youtube.com/watch?v=H-rgOYvxHJQ)    |
| **Итого по разделу**  | **54**  |   |   |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (8 часов)**  |
| 5.1. | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.  Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. |  8  | Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюда- ют выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: развитие силы (с предметами и весом собственного тела); развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); развитие координации (броски малого мяча в цель, пере- движения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО  | <https://www.gto.ru/>[https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BV IB-4](https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVIB-4) [https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-RfKOE](https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-Rf-KOE)    |
| **Итого по разделу**  |  **8**  |   |   |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ**  |  **68**  |   |   |