

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края по  
образованию и делам молодежи

МБОУ Октябрьская СОШ

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ШМО

Корнилова О.И. 

Протокол №1  
от "29 августа 2022" г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Матвеева И.В. 

Приказ №78  
от "30 августа 2022" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 3618342)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Юракова Светлана Владимировна  
учитель физической культуры

п. Октябрьский 2022

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края по  
образованию и делам молодежи

МБОУ Октябрьская СОШ

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ШМО

Корнилова О.И. \_\_\_\_\_

Протокол №1  
от "29 августа 2022" г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Матвеева И.В. \_\_\_\_\_

Приказ №78  
от "30 августа 2022" г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3618342)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Юракова Светлана Владимировна  
учитель физической культуры

п.Октябрьский 2022

## 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	0	31.08.2022	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Зачет;	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
1.2.	<b>Зарождение Олимпийских игр</b>	1	0	0	02.09.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Тестирование;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Физическое развитие</b>	1	0	0	06.09.2022	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
2.2.	<b>Физические качества</b>	1	0	0	08.09.2022	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Тестирование;	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
2.3.	<b>Сила как физическое качество</b>	0	0	0	13.09.2022	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
2.4.	<b>Быстрота как физическое качество</b>	1	0	0	15.09.2022	знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Тестирование;	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>
2.5.	<b>Выносливость как физическое качество</b>	1	0	0	19.09.2022	наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;;	Зачет;	<a href="http://www.teoriya.ru/journals/">http://www.teoriya.ru/journals/</a>
2.6.	<b>Гибкость как физическое качество</b>	1	0	0	22.09.2022	знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;	Тестирование;	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
2.7.	<b>Развитие координации движений</b>	1	1	0	26.09.2022	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
2.8.	<b>Дневник наблюдений по физической культуре</b>	0	0	0	29.09.2022	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;	Тестирование;	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
Итого по разделу		6						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								



3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0	0	0	03.10.2022	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Зачет;	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка</b>	1	0	0	06.10.2022	наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;	Тестирование;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
3.3.	<b>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</b>	1	0	0	10.10.2022	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);	Зачет;	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	4	0	0	13.10.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Зачет;	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	4	0	0	18.10.2022	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;;	Тестирование;	<a href="http://www.teoriya.ru/">http://www.teoriya.ru/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	4	0	0	21.10.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru/">http://www.libsport.ru/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	4	1	0	25.10.2022	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;;	Тестирование;	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	4	0	0	28.10.2022	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Зачет;	<a href="http://www.elibrary.ru/">http://www.elibrary.ru/</a>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	4	0	0	01.11.2022	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Тестирование;	<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a>
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>	4	0	0	04.11.2022	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;	Зачет;	<a href="http://www.infosport.ru/sp/">http://www.infosport.ru/sp/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	0	0	08.11.2022	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;;	Тестирование;	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>
4.9.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах</i>	4	1	0	11.11.2022	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;	Зачет;	<a href="http://www.euro-football.ru/">http://www.euro-football.ru/</a>
4.10	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок</i>	4	0	0	15.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;;	Тестирование;	<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>

4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	0	18.11.2022	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Зачет;	<a href="http://www.paralympic.org/">http://www.paralympic.org/</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	0	0	22.11.2022	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).;	Тестирование;	<a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	0	0	25.11.2022	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;	Зачет;	<a href="http://www.olympic.org/">http://www.olympic.org/</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	0	29.11.2022	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;	Тестирование;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	1	0	01.12.2022	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;	Зачет;	<a href="http://lesgafit-notes.spb.ru/">http://lesgafit-notes.spb.ru/</a> .
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	0	0	06.12.2022	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;	Тестирование;	<a href="http://lesgafit-notes.spb.ru/">http://lesgafit-notes.spb.ru/</a> .
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	0	0	09.12.2022	разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;	Зачет;	<a href="http://www.teoriya.ru/fkvot/">http://www.teoriya.ru/fkvot/</a>
Итого по разделу		68						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	1	1	13.12.2022	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;		
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	1				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	0	31.08.2022	Устный опрос;
2.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	0	01.09.2022	Зачет;
3.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Общее и различия в олимпийских гимнастических видах спорта. Юношеские олимпийские игры. Другие значимые международные соревнования. Календарные соревнования	1	0	1	05.09.2022	Тестирование;
4.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	0	07.09.2022	Зачет;
5.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0	09.09.2022	Тестирование;
6.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	0	12.09.2022	Зачет;

7.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	0	14.09.2022	Тестирование;
8.	Отработка навыков выполнения гимнастического бега вперёд, назад	1	0	0	16.09.2022	Зачет;
9.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0	19.09.2022	Тестирование;
10.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0	21.09.2022	Зачет;
11.	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
12.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0	26.09.2022	Зачет;
13.	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»);	1	0	0	28.09.2022	Тестирование;
14.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	0	0	29.09.2022	Зачет;
15.	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0	03.10.2022	Тестирование;

16.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0	05.10.2022	Устный опрос;
17.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	07.10.2022	Зачет;
18.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-й четверти	1	0	0	10.10.2022	Тестирование;
19.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	0	12.10.2022	Зачет;
20.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	0	14.10.2022	Тестирование;
21.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	0	17.10.2022	Устный опрос;
22.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	0	19.10.2022	Зачет;
23.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	21.10.2022	Тестирование;

24.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	0	24.10.2022	Зачет;
25.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0	26.10.2022	Тестирование;
26.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос;
27.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0	31.10.2022	Зачет;
28.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0	02.11.2022	Тестирование;
29.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0	04.11.2022	Устный опрос;
30.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0	14.11.2022	Устный опрос;
31.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	16.11.2022	Зачет;

32.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)	1	0	0	18.11.2022	Тестирование;
33.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития гибкости	1	0	0	21.11.2022	Зачет;
34.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	0	23.11.2022	Тестирование;
35.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	25.11.2022	Зачет;
36.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	0	0	28.11.2022	Тестирование;
37.	Упражнение для растяжки голеностопного сустава («крабик»)	1	0	0	30.11.2022	Тестирование;
38.	Закрепление техники выполнения разученных упражнений	1	0	0	02.12.2022	Зачет;
39.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	0	0	05.12.2022	Устный опрос;
40.	Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	0	0	07.12.2022	Зачет;

41.	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на полупальцах. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и батман (мах) вперёд горизонтально	1	0	0	09.12.2022	Тестирование;
42.	Отработка навыков выполнения упражнений на равновесие	1	0	0	12.12.2022	Зачет;
43.	Приставные шаги в сторону и «шене»	1	0	0	14.12.2022	Тестирование;
44.	Отработка навыков выполнения приставных шагов в сторону и «шене»	1	0	0	16.12.2022	Зачет;
45.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	0	19.12.2022	Тестирование;
46.	Отработка навыков прыжков по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	0	21.12.2022	Устный опрос;
47.	Обобщающий урок по итогам обучения во 2 четверти	1	0	0	23.12.2022	Зачет;
48.	Подводящие акробатические упражнения. Кувырок вперёд, назад	1	0	0	26.12.2022	Тестирование;
49.	Отработка навыков выполнения кувырка вперёд, назад	1	0	0	28.12.2022	Устный опрос;
50.	Отработка навыков выполнения шпагата	1	0	0	13.01.2023	Зачет;
51.	Отработка навыков выполнения колеса	1	0	0	16.01.2023	Тестирование;



52.	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост	1	0	0	18.01.2023	Зачет;
53.	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперед — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0	20.01.2023	Тестирование;
54.	Выполнение комбинации: кувырок вперед — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0	23.01.2023	Зачет;
55.	Правила подбора общеразвивающих упражнений для самостоятельного проведения утренней зарядки	1	0	0	25.01.2023	Тестирование;
56.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	0	27.01.2023	Зачет;
57.	Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед	1	0	0	30.01.2023	Тестирование;
58.	Закрепление навыков выполнения упражнений со скакалкой	1	0	0	01.02.2023	Зачет;
59.	Игровые задания со скакалкой	1	0	0	03.02.2023	Тестирование;
60.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	1	06.02.2023	Устный опрос; Письменный контроль;
61.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	0	08.02.2023	Тестирование;

62.	Освоение навыков отбивов мяча	1	0	0	10.02.2023	Зачет;
63.	Отработка навыков отбивов мяча	1	0	0	13.02.2023	Зачет;
64.	Игровые задания с мячом	1	0	0	15.02.2023	Тестирование;
65.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	0	17.02.2023	Устный опрос;
66.	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) — шаг вперед с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0	20.02.2023	Зачет;
67.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперед (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) — шаг вперед с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0	22.02.2023	Тестирование;
68.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	0	24.02.2023	Тестирование;
69.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	0	27.02.2023	Зачет;
70.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	0	01.03.2023	Зачет;
71.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	0	03.03.2023	Тестирование;

72.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0	06.03.2023	Устный опрос;
73.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	0	10.03.2023	Зачет;
74.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	0	13.03.2023	Тестирование;
75.	Торможение способом «плуг»	1	0	0	15.03.2023	Тестирование;
76.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	0	17.03.2023	Зачет;
77.	Обобщающий урок по итогам обучения в 3-й четверти	1	0	0	20.03.2023	Тестирование;
78.	Подвижные игры, эстафеты.	1	1	0	22.03.2023	Устный опрос;
79.	Подвижные игры с мячом.	1	0	0	31.03.2023	Зачет;
80.	Подвижные игры "Утки и охотники".	1	0	0	03.04.2023	Тестирование;
81.	Подвижные игры "Веселые ребята".	1	0	0	05.04.2023	Зачет;
82.	Спортивные эстафеты.	1	0	0	07.04.2023	Зачет;
83.	Комбинированная эстафета	1	0	0	10.04.2023	Тестирование;
84.	Подвижные игры "Голова и хвост".	1	0	0	12.04.2023	Тестирование;
85.	Круговая эстафета	1	0	0	14.04.2023	Зачет;
86.	Подвижные игры "Третий лишний "	1	0	0	17.04.2023	Устный опрос;
87.	У кого дальше отскочит мяч	1	0	0	19.04.2023	Зачет;
88.	Комбинированная эстафета	1	0	0	21.04.2023	Тестирование;
89.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	0	24.04.2023	Зачет;

90.	Освоение техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1	0	0	26.04.2023	Тестирование;
91.	Отработка техники поворотов в обе стороны на 45° и 90° на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов: «шене», «пассе» колено вперед, в сторону; поворот «казак», нога вперед горизонтально	1	0	0	28.04.2023	Зачет;
92.	Закрепление навыков выполнения поворотов	1	0	0	02.05.2023	Тестирование;
93.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0	05.05.2023	Зачет;
94.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0	08.05.2023	Тестирование;
95.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом)	1	0	0	10.05.2023	Зачет;
96.	Шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	0	12.05.2023	Тестирование;
97.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	0	15.05.2023	Устный опрос;

98.	Освоение элементов современного танца	1	0	0	17.05.2023	Зачет;
99.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0	19.05.2023	Тестирование;
100.	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0	22.05.2023	Зачет;
101.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0	26.05.2023	Тестирование;
102.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	0	0	29.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	2		

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-2 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

УМК Т.В. Петровой физическая культура 1-4 класс

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://www.infosport.ru> <http://www.libsport.ru/>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

