

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Большекуликовская средняя общеобразовательная школа
Моршанского муниципального округа Тамбовской области

Рекомендовано:
Методический совет
Протокол от 30.08.2024 № 1

Утверждаю:
Директор школы _____
Приказ от 30.08. 2024 № 154

Рабочая учебная программа

по

физической культуре

(наименование учебного предмета)

для 2 класса

1 год

(срок реализации программы)

Прохорский Андрей Викторович

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

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 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

№ 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				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	01.09.2022	обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;;	Устный опрос;	Интернет
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	05.09.2022	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Устный опрос;	ЯКласс
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	1	0	1	07.09.2022	опрос;	Тестирование;	ЯКласс
2.2.	Физические качества	1	1	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;	ЯКласс
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Тестирование;	ЯКласс
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	13.09.2022	проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Зачет;	ЯКласс
2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	14.09.2022	знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;	Тестирование;	ЯКласс
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	15.09.2022	проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;	Практическая работа;	ЯКласс
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1	19.09.2022	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Контрольная работа;	ЯКласс
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	21.09.2022	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;	Диктант;	ЯКласс
Итого по разделу		8						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	1	0	1	22.09.2022	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Тестирование;	ЯКласс
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	1	26.09.2022	наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;	Тестирование;	ЯКласс
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	28.09.2022	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);	Тестирование;	ЯКласс
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	3	1	2	29.09.2022 06.10.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Практическая работа;	ЯКласс
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	3	1	2	10.10.2022 13.10.2022	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;;	Тестирование;	ЯКласс
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	4	1	3	17.10.2022 24.10.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;	Зачет;	ЯКласс
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	4	1	3	26.10.2022 31.10.2022	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;;	Практическая работа;	ЯКласс
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	4	1	3	07.11.2022 14.11.2022	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Тестирование;	ЯКласс
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	4	1	3	16.11.2022 23.11.2022	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Тестирование;	ЯКласс
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	1	3	24.11.2022 01.12.2022	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;	Практическая работа;	ЯКласс
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	1	3	05.12.2022 12.12.2022	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;;	Тестирование;	ЯКласс
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	1	3	14.12.2022 21.12.2022	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;	Тестирование;	ЯКласс
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1	3	22.12.2022 29.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;;	Тестирование;	ЯКласс
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	4	1	3	11.01.2023 18.01.2023	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Зачет;	ЯКласс

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	4	1	3	19.01.2023 26.01.2023	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).;	Тестирование;	ЯКласс
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	4	1	3	30.01.2023 06.02.2023	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения.;	Практическая работа;	ЯКласс
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	1	3	08.02.2023 15.02.2023	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка.;	Практическая работа;	ЯКласс
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	1	3	16.02.2023 23.02.2023	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы.;	Тестирование;	ЯКласс
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	1	3	27.02.2023 06.03.2023	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы.;	Практическая работа;	ЯКласс
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	1	3	09.03.2023 16.03.2023	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.;	Тестирование;	ЯКласс
Итого по разделу		66						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	2	21	20.03.2023 29.05.2023	1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела).;	Практическая работа;	ЯКласс
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	20	82				

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	Зачет;
2.	Зарождение Олимпийских игр	1	1	0	05.09.2022	Зачет;
3.	Физическое развитие	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Физические качества	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
5.	Сила как физическое качество	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Быстрота как физическое качество	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Выносливость как физическое качество	1	0	1	15.09.2022	Зачет;
8.	Гибкость как физическое качество	1	0	1	19.09.2022	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	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Утренняя зарядка	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
14.	Гимнастика со основами акробатики	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Правила поведения	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;

16.	Правила поведения	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
17.	Строевые команды	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Перестроения	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Перестроения в колонну	1	0	1	13.10.2022	Зачет;
20.	Перестроения в шеренгу	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Передвижения в колонне	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Перестроения из шеренги	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
23.	Подтягивание	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Подтягивание	1	0	1	25.10.2022	Зачет;
25.	Сгибание рук в упоре лёжа	1	0	1	26.10.2022	Зачет;
26.	Поднимание туловища	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
27.	Упражнения разминки	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
28.	Упражнения разминки	1	0	1	09.11.2022	Зачет;
29.	Прыжки со скакалкой поочередно	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
30.	Прыжки со скакалкой	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
31.	Перекаты мяча	1	0	1	15.11.2022	Зачет;
32.	Подбрасывание мяча	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
33.	Хороводный шаг	1	0	1	17.11.2022	Зачет;
34.	Танцевальный шаг	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
35.	Зачет по гимнастике	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
36.	Правила поведения на лыжах	1	0	1	24.11.2022	Зачет;

37.	Лыжные эстафеты	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
38.	Лыжные эстафеты	1	0	1	30.11.2022	Зачет;
39.	Передвижение без палок	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
40.	Передвижение без палок	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
41.	Торможение плугом	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
42.	Скользящий шаг	1	0	1	08.12.2022	Зачет;
43.	Скользящий шаг	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
44.	Попеременный ход	1	0	1	14.12.2022	Зачет;
45.	Двухшажный ход	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
46.	Двухшажный ход	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
47.	Спуск со склона	1	0	1	21.12.2022	Зачет;
48.	Спуск со склона	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
49.	Торможение палками	1	0	1	26.12.2022	Зачет;
50.	Торможение лыжными палками	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
51.	Зачет. 1 км	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
52.	Правила поведения на лёгкой атлетике	1	0	1	11.01.2023	Зачет;
53.	Броски мяча в цель	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
54.	Броски мяча из положения лёжа	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
55.	Броски мяча из положения лёжа	1	0	1	18.01.2023	Зачет;
56.	Прыжки на одной ноге	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;

57.	Прыжки на одной ноге	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
58.	Прыжки на двух ногах	1	0	1	25.01.2023	Зачет;
59.	Прыжки на двух ногах	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
60.	Прыжки со сменой направления	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
61.	Прыжки со сменой направления	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
62.	Прыжки со сменой ритма	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
63.	Бег из положения сидя	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
64.	Бег из положения сидя	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
65.	Бег из положения лёжа	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
66.	Бег из положения лёжа	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
67.	Бег змейкой	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
68.	Бег змейкой	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
69.	Бег по кругу	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
70.	Бег по кругу	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
71.	Обегание предметов	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
72.	Обегание предметов	1	0	1	01.03.2023	Зачет;
73.	Преодоление препятствий	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
74.	Преодоление препятствий	1	0	1	06.03.2023	Зачет;
75.	Зачет по лёгкой атлетике	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
76.	Подвижные игры	1	0	1	13.03.2023	Зачет;

77.	Игры с элементами футбола	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
78.	Игры с элементами баскетбола	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
79.	Зачет	1	0	1	27.03.2023	Зачет;
80.	Комплекс ГТО. Правила поведения	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
81.	Упр на развитие силы	1	0	1	30.03.2023	Зачет;
82.	Упр на развитие ловкости	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
83.	Упр на развитие координации	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
84.	Упр на развитие выносливости	1	0	1	06.04.2023	Зачет;
85.	Упр на развитие быстроты	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
86.	Упр на развитие гибкости	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
87.	Броски мяча в цель	1	0	1	13.04.2023	Зачет;
88.	Броски мяча в цель	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
89.	Ведение через фишки	1	0	1	17.04.2023	Зачет;
90.	Ведение через фишки	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
91.	Ведение мяча	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
92.	Ведение мяча	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
93.	Удар головой	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
94.	Удар головой	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
95.	Удар подъёмом по мячу	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
96.	Удар подъёмом по мячу	1	0	1	04.05.2023	Тестирование;
97.	Удары "щекой" по мячу	1	0	1	08.05.2023	Тестирование;

98.	Удары "щекой" по мячу	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
99.	Набивание футбольного мяча	1	0	1	11.05.2023	Тестирование;
100.	Набивание футбольного мяча	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
101.	Зачет	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
102.	102. Итоговое занятие	1	0	1	18.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

2

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

мяч волейбольный, мяч футбольный, мяч баскетбольный, обручи, скакалки, фишки, маты, лыжи

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мячи, скакалки, обручи.

