

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Псковской области

Администрация Опочецкого района

МБОУ "Центр образования Опочецкого района

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей физической культуры

Руководитель МО Исакова М.А.
_____ Исакова М.А.

Протокол №
от "" 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор Центра образования
Опочецкого района Дмитриева С.Ю.
_____ Дмитриева С.Ю.

Приказ
№ 319 – ОД
от
30.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1537734)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Ксенофонтова Светлана Ивановна, Андреева Маргарита Васильевна, Исакова Мария Анатольевна, Платонова Людмила Александровна, Александрова Анна Сергеевна, Константинова Светлана Викторовна
учитель физической культуры,

Опочка 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 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 «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 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, 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 закаляющими 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	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	Устный опрос;	
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Устный опрос;	
2.2.	Физические качества	0.5	0	0		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают 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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);; разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;	Устный опрос;	
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);; разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);;	Устный опрос;	

2.5.	Гибкость как физическое качество	0.5	0	0		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);;	Устный опрос;		
2.6.	Развитие координации движений	0.5	0	0		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);;	Устный опрос;		
2.7.	Выносливость как физическое качество	0.5	0	0		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);;	Устный опрос;		
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;	Заполнение дневника наблюдений;		
Итого по разделу		4							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									
3.1.	Закаливание организма	0.25	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	
3.2.	Утренняя зарядка	0.25	0	0		наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;;	Устный опрос;		
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0		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;		
Итого по разделу		1							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;		

4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	8	5	0		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 бег с ускорениями из разных исходных положений (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, проползанием под гимнастической перекладиной);	Тестирование;	
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	3	1	0		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).;	Зачет;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
4.4.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	3	0		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;;	Тестирование;	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Устный опрос;	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	3	0	2		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!»;	; Контроль качества выполнения;	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	5	0	1		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;;	Устный опрос;	
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	1		разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/

4.9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	0	0		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;	Устный опрос;	
4.10.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	1		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных 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 музыкальное сопровождение;	Зачет;	
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;	Устный опрос;	
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);;	Устный опрос;	
4.14.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0		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;;	Устный опрос;	
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	0	0		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;		

4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0		наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием 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;		
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	26	1	2		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;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Выполнение контрольного норматива;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/
Итого по разделу		72						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	0	2	<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают 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;;</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);; 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p>	ВФСК ГТО (gto.ru),
Итого по разделу		23				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	9		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	1	0	0		Устный опрос;
2.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физические качества. Игра «Быстро по местам»	1	0	0		Устный опрос;
3.	Составление дневника наблюдений по физической культуре. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Высокий старт	1	0	0		Практическая работа;
4.	Физическое развитие и его измерение. Ускорения из разных исходных положений Бег с высокого старта 2*30 Игра «Пятнашки»	1	0	0		
5.	Быстрота как физическое качество. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Игра «Выбивало»	1	0	0		Устный опрос;
6.	Бег 30 м. (к.) Игра "Удочка"	1	1	0		Тестирование;
7.	Броски малого мяча в неподвижную вертикальную мишень из положения стоя с 4-5 м. Игра «Ловишки с выручалками»	1	0	0		
8.	Броски малого мяча в неподвижную горизонтальную мишень из положения стоя и сидя с 4-5 м. Игра «Бабка – ежка»	1	0	0		

9.	Метание мяча в неподвижную вертикальную цель с 6 м. (к.) «Сом и рыбки»	1	1	0		выполнение контрольного норматива;
10.	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	0	0		
11.	Бег 300 м (к.) Правила самоконтроля при беге на длинные дистанции.	1	1	0		Тестирование;
12.	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Прыжок в длину с места. Игра «Хвостики»,	1	0	0		
13.	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров. Прыжок в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки».	1	0	0		
14.	Прыжок в длину с места (к.) Игра «Лохматый пес»	1	1	0		Тестирование;
15.	Техника безопасности при работе с мячом Бросок мяча в пол и ловля мяча, отскочившего от пола. Игра «Ловишки с мячом».	1	0	0		Устный опрос;
16.	Бросок мяча по наивысшей траектории Игра «Народный мяч».	1	0	0		
17.	Переброс мяча через площадку. Народный мяч	1	0	0		
18.	Перехват мяча. Народный мяч	1	0	0		
19.	Бросок мяча одной от плеча с шага. Народный мяч	1	0	0		
20.	Упражнения в тройках с мячом на развитие координации движений. Народный мяч	1	0	0		

21.	Зарождение Олимпийских игр древности.	1	0	0		
22.	Упражнения для развития гибкости. Комплекс упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах) Игра «Невод»	1	0	0		
23.	Наклон вперед из и.п. стоя по программе подготовке к соревнованиям по ГТО Игра «Хитрая лиса»	1	0	0		
24.	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса. В висе спиной к г/стенке поднимание прямых и согнутых ног. Игра «Два – третий лишний»	1	0	0		
25.	Гимнастика Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; Игра «Бездомный заяц»	1	0	0		Устный опрос;
26.	Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Группировки, перекаты.	1	0	1		; на технику выполнения;
27.	.Размыкание и смыкание приставными шагами .Гибкость как физическое качество Кувырок вперед.	1	0	0		
28.	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1	0	0		Устный опрос;

29.	Перестроение из одной шеренги в две; Ору без предметов Кувырок вперед (к.), стойка на лопатках	1	0	1		техника выполнения;
30.	Ору с г/палкой Стойка на лопатках.	1	0	1		выполнение контрольного норматива;
31.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев.	1	0	0		
32.	Ору на г/матах Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Стойка на лопатках (к.)	1	0	0		
33.	Самостоятельное составление комплекса зарядки Наклон вперед из и.п. сидя (к.) Подтягивание в висе.	1	0	0		
34.	Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 1 мин. по программе гто «Игра Сом и рыбки»	1	0	1		Тестирование;
35.	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками. Перебрасывание мяча с одной руки на другую	1	0	0		Зачет;
36.	Повороты и наклоны в стороны с подбрасыванием и ловлей мяча. Приседение с одновременным ударом мяча в пол и ловля мяча двумя руками после выпрямления.	1	0	0		Устный опрос;

37.	Поднимание мяча прямыми ногами, лежа на спине. Составление комплекса из 5-6 упр с мячом.	1	0	0		
38.	Поднимание туловища из и.п. лежа на спине за 30 сек. (к.) Игра Сом и рыбки»	1	0	1		; выполнение контрольного норматива;
39.	Танцевальный хороводный шаг. Разучивание хоровода под музыку. Игра «Музыкальные змейки»	1	0	0		
40.	Танцевальные шаги галопа. Разучивание шагов под музыку. Игра «Музыкальные змейки»	1	0	0		
41.	Танцевальные движения под музыкальное сопровождение Игра « Ручеек»	1	0	0		
42.	Баскетбол: Техника безопасности на занятиях, история возникновения игры. Игра «Гонка мячей в шеренгах»	1	0	0		
43.	Специальные передвижения без мяча, остановки без мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	0	0		
44.	Передача и ловля мяча на месте в парах любым способом. Игра «Передал - садись»	1	0	0		
45.	Ловля и передача мяча двумя от груди. Игра «Мяч среднему».	1	0	0		На качество выполнения;
46.	Прыжки со скакалкой на двух ногах (неподвижная скакалка, качающаяся)	1	0	0		

47.	Закаливание организма обтиранием Прыжки со скакалкой на двух ногах (движение в целом)	1	0	0		Зачет;
48.	Развитие координации движений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	0	0		
49.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два Прыжки через скакалку за 20 сек (к.)	1	0	1		Зачет;
50.	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета Гимнастическая полоса препятствий.	1	0	0		
51.	Сила как физическое качество. Силовая подготовка: бросок набивного мяча 1 кг. из положения сидя, мяч над головой по программе подготовке ГТО Игра«Ящерица»	1	0	1		выполнение контрольного норматива;
52.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Одежда и обувь на занятиях. Подбор лыжного инвентаря Игра«Самая ловкая	1	0	0		Устный опрос;
53.	Скользкий шаг (имитация) Передвижение двухшажным попеременным ходом (имитация) Игра «Караси и щука»	1	0	0		
54.	Спуск с небольшого склона в основной стойке (имитация) Игра «Вызов номеров»	1	0	0		

55.	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. (имитация) Игра «Вызов номеров»	1	0	0		
56.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Выносливость как физическое качество: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. до 3,5 мин. Подсчет ЧСС Игра «Третий – лишний»	1	0	0		Устный опрос;
57.	Развитие выносливости: равномерный бег, чередующийся с ходьбой до 4 мин. Многоскоки(8 прыжков) Игра «Выбивало»	1	0	0		
58.	Проведение комплекса зарядки на качество исполнения.Равномерный бег до 4,5 мин. Многоскоки(8 прыжков) Эстафеты с мячами.	1	0	1		на качество исполнения;
59.	Равномерный бег до 5 мин. Многоскоки(8 прыжков) (к.)	1	1	0		выполнение контрольного норматива;
60.	Равномерный бег до 5 мин. Игра «Шмель»	1	0	0		
61.	Равномерный бег до 5,5 мин. Игра «Запрещенное движение»	1	0	0		
62.	Шестиминутный бег (к.) Самоконтроль во время длительного бега.	1	1	0		выполнение контрольного норматива;

63.	Подвижные игры на развитие ф/качеств на развитие скоростных качеств «Бабка – Ежка», «Чай – чай – выручай», «Кот и мыши»	1	0	0		Устный опрос;
64.	Игры на развитие координации движений «Мышеловка», выбивало, «Тише едешь, дальше	1	0	0		Устный опрос;
65.	Подвижные игры на развитие прыгучести «Удочка», «Попрыгунчики – воробушки», «Волк во рву»	1	0	0		Устный опрос;
66.	Бросок мяча в стену за 30 сек. с 1,5 м (к.) Подвижные игры с мячом «Догони мяч», «Мой веселый, звонкий мяч»	1	0	1		; выполнение контрольного норматива;
67.	Игры на развитие быстроты, координации: «Невод», «Посадка картошки», «Мышки-хвостики».	1	0	0		Устный опрос;
68.	Игры на развитие выносливости: «Веревочка под ногами», «Салки парами, тройками».	1	0	0		Устный опрос;
69.	Игровые задания на координацию движений. Передача мяча через сетку во встречных колоннах одной от плеча. Игра «5 передач»	1	0	0		
70.	Бросок мяча через секту в парах . Игра «Охотники и утки»	1	0	0		
71.	Сюжетный урок «Школа мяча».	1	0	0		Устный опрос;

72.	Баскетбол Передача мяча одной от плеча. Игровое задание «Бросай – не роняй».	1	0	0		Устный опрос;
73.	Ведение мяча на месте, в движении шагом; Игровое задание « Кто быстрее»	1	0	0		
74.	Ведение мяча на месте, в движении шагом; броски мяча в щит. «Школа мяча»	1	0	0		
75.	Передачи мяча в движении. Игра «Шмель»	1	0	0		
76.	Ведение мяча вокруг предметов, броски в кольцо. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	0	0		
77.	Эстафеты с элементами ведения и передач мяча.	1	0	0		
78.	Футбол: правила техники безопасности Передачи мяча в парах.	1	0	0		
79.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места.	1	0	0		
80.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега.	1	0	0		
81.	Передачи мяча в парах, тройках (на расстоянии 2-3 м) Учебная игра.	1	0	0		
82.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Точная передача»	1	0	0		Устный опрос;
83.	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии.	1	0	0		

84.	Ведение мяча с обводкой предметов Мини - футбол	1	0	0		
85.	Удар по воротам с места Мини - футбол	1	0	0		
86.	Ведение мяча вокруг предметов Мини - футбол	1	0	0		
87.	Эстафеты с элементами футбола	1	0	0		
88.	Легкоатлетические упражнения Техника безопасности; бег с преодолением небольших препятствий Ходьба по г/скамейке руки на пояс; с наклонами туловища вправо, влево, вперед, с разведением и сведением рук.	1	0	0		Устный опрос;
89.	Ходьба по г/скамейке с перешагиванием лежащих на ней предметов. Передвижение ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки	1	0	0		
90.	Ходьба по г/скамейке с набивным мячом в руках правым и левым боком. Игра «Парашютисты»	1	0	0		
91.	Челночный бег 3 *10 с касанием линий рукой	1	0	0		
92.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта . Челночный бег 3*10 с кубиками (к.); Игра«Караси и щука»	1	1	0		выполнение контрольного норматива;
93.	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок в длину с места Игра «Мой веселый, звонкий мяч»	1	0	0		

94.	Прыжок в длину с места (к.) Народный мяч	1	1	0		Тестирование;
95.	Бег змейкой Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Не давай мяч водящему»	1	0	0		
96.	Прыжки в высоту Игра«Шишки, желуди,	1	0	0		
97.	Прыжок в высоту с разбега Игра «Догони мяч».	1	0	0		
98.	Бег 30 м. (к.), Выбивало	1	1	0		Тестирование;
99.	Бег в умеренном темпе до 3 мин. Как распределить силы на дистанции	1	0	0		Устный опрос;
100.	100. Бег 500 м. (к.) Правила самоконтроля во	1	1	0		выполнение контрольного норматива;
101.	101. Игры «Гуси – лебеди»,«Попади в мяч» Игры: «К своим флажкам», «Два	1	0	0		Устный опрос;
102.	102. Игровая кругосветка	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	9		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерные программы по физической культуре, рекомендуемые Министерством просвещения РФ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; рулетка, малые мячи для метания; мячи набивные 1 кг.; скакалки, гимнастические маты, свисток, гантели 1-2 кг.; обручи гимнастические, гимнастические скамейки, сектор для прыжков, мелкий спорт инвентарь для проведения подвижных игр. стенка гимнастическая. сетка волейбольная.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

