

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение "Гимназия №11"
МБОУ "Гимназия № 11"

РАССМОТРЕНО

Укажите кем рассмотрено

_____ ФИО

Протокол № номер

от "число" месяц год г.

СОГЛАСОВАНО

Укажите кем согласовано

(должность)

_____ ФИО

Протокол № номер

от "число" месяц год г.

УТВЕРЖДЕНО

Укажите должность

_____ ФИО

Приказ № номер

от "число" месяц год г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4364642)

учебного предмета
«Физическая культура»
для 2-3 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Федорова Анна Дмитриевна
учитель физической культуры

Выборг 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 2 часа в неделю, суммарно 68 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 ишибах;
- 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 физкультурминуток 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

		Количество часов		Виды деятельности		
--	--	-------------------------	--	--------------------------	--	--

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	всего	контрольные работы	практические работы	Дата изучения		Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5	0	0	01.09.2022 06.09.2022	<p>обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр; устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности;</p> <p>приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований; связывают их появление с появлением правил и судей;</p> <p>контролирующих их выполнение;</p> <p>приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/</p> <p>«ФизкультУра» http://www.it-n.ru/cat_no=22924&lib_cat_no=22924&lib_cat_no=22924</p> <p>сеть творческих учителей http://www.trainer.h</p> <p>физ.культуры http://festival.1september.ru/</p> <p>пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/solutions</p> <p>https://old.iro22.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=123&Itemid=1</p> <p>http://www.kpop-fk.html</p>

1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0	07.09.2022 08.09.2022	<p>готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);</p> <p>обсуждают рассказ учителя;</p> <p>анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;</p> <p>готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://sportal.sport.ru/ http://www.it-n.ru/catalog_no=22924&lib_1 http://www.trainer.hk.ru/ http://festival.1september.ru/ https://resh.edu.ru/solution https://old.iro22.ru/index.php/main/kpop-fk.html</p>
Итого по разделу		1						

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1.	Физическое развитие	0.5	0	0	13.09.2022	<p>знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела; форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела; определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/ «ФизкультУра» ura.ru/ http://www.it-n.ru/catalog_no=22924&lib_1 сеть творческих учителей http://www.trainer.h физ.культуры http://festival.1september.ru/ пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/solutions https://old.iro22.ru/index.php?main/kpop-fk.html</p>
------	---------------------	-----	---	---	------------	--	---------------	---

						каждой учебной четверти (триместра);		
2.2.	Физические качества	0.5	0	0	14.09.2022 15.09.2022	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;	Сайт "Я иду на у http://spo.1septembe «ФизкультУра» ura.ru/ http://www.it-n.ru/c cat_no=22924&lib_ сеть творческих уч учителей http://www.trainer.h физ.культуры http://festival.1septe пед.идей «От https://resh.edu.ru/su https://old.iro22.ru/i main/kprop-fk.html
2.3.	Сила как физическое качество	1	0	0	20.09.2022	знакомятся с понятием «сила»; рассматривают силу	Устный опрос;	Сайт "Я иду на у http://spo.1septembe «ФизкультУра»

					<p>как физическое качество человека и анализируют факторы; от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); изучают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук; ног; спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);</p>	<p>ura.ru/ http://www.it-n.ru/cat_no=22924&lib_ сетью творческих учителей http://www.trainer.h физ.культуры http://festival.1sept пед.идей «От https://resh.edu.ru/su https://old.iro22.ru/i main/kpop-fk.html!</p>
--	--	--	--	--	---	--

						составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств; проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра); рассчитывают приросты результатов;		
2.4.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	21.09.2022; 22.09.2022	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;	Устный опрос;	Сайт "Я иду на у http://spo.1septembe «ФизкультУра» ura.ru/ http://www.it-n.ru/co cat_no=22924&lib_ сеть творческих уч учителей http://www.trainer.h физ.культуры http://festival.1septe пед.идей «От https://resh.edu.ru/su https://old.iro22.ru/i main/kpop-fk.html

						<p>скорость бега; скорость движения; основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста: падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств; рассчитывают приросты результатов; :</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.5.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	27.09.2022	<p>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); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/ «ФизкультУра» ura.ru/ http://www.it-n.ru/catalog/cat_no=22924&lib_1 http://www.trainer.h http://festival.1september.ru/ https://resh.edu.ru/solutions https://old.iro22.ru/index.php/main/kpop-fk.html</p>
------	---	---	---	---	------------	--	---------------	--

						<p>приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств; рассчитывают приросты результатов;</p>		
2.6.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	28.09.2022 29.09.2022	<p>знакомятся с понятием «гибкость»; рассматривают гибкость как физическое качество человека; анализируют</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на у http://spo.1septembe «ФизкультУра» ura.ru/ http://www.it-n.ru/c cat_no=22924&lib_ сеть творческих уч</p>

					<p>факторы;</p> <p>от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны; маховые движения руками и ногами);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения: наклон вперед; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в</p>	<p>учителей</p> <p>http://www.trainer.h</p> <p>физ.культуры</p> <p>http://festival.1septem</p> <p>пед.идей «От</p> <p>https://resh.edu.ru/su</p> <p>https://old.iro22.ru/i</p> <p>main/kpop-fk.html</p>
--	--	--	--	--	---	--

						таблицу наблюдений за развитием физических качеств; рассчитывают приросты результатов;		
2.7.	Развитие координации движений	1	0	0	04.10.2022	знакомятся с понятием «равновесие»; рассматривают равновесие как физическое качество человека; анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений; сохранение поз на ограниченной опоре); разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре; прыжки по	Устный опрос;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/ «ФизкультУра» ura.ru/ http://www.it-n.ru/catalog/cat_no=22924&lib_1 сеть творческих учителей http://www.trainer.hk Физ.культуры http://festival.1september.ru/ пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/solutions https://old.iro22.ru/index.php/main/kpop-fk.html

						<p>разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств; рассчитывают приросты результатов;</p>		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	05.10.2022 06.10.2022	знакомятся с образцом оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств; обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной	Устный опрос;	Сайт "Я иду на у http://spo.1septembe «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/c cat_no=22924&lib_ сеть творческих уч учителей http://www.trainer.h физ.культуры http://festival.1septe пед.идей «От https://resh.edu.ru/su https://old.iro22.ru/i main/kpop-fk.html

						четверти (триместру);		
--	--	--	--	--	--	-----------------------	--	--

Итого по разделу

7

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Закаливание организма	0.5	0	Укажите часы	11.10.2022	<p>знакомятся с влиянием закаливания; при помощи обтирания на укрепление здоровья; с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал; уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septem.ru; «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/cat_no=22924&lib_1; сеть творческих учителей физкультуры http://www.trainer.hk; физ.культура http://festival.1septem.ru; пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru; https://old.iro22.ru/main/kp</p>
------	-----------------------	-----	---	--------------	------------	--	---------------	---

						<p>помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи; груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);;</p>		
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	0	0	12.10.2022 13.10.2022	<p>наблюдает за образцом выполнения упражнений учителем; уточняют правила и последовательность выполнения упражнений</p>	Устный опрос;	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/ cat_no=22924&lib... сеть творческих учителей ф...</p>

						<p>комплекса; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях; приводят примеры организации мест занятий;</p>		<p>http://www.trainer.h физ.ку http://festival.1septem пед.идей «От https://resh.ed https://old.iro22.r main/kpo</p>
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	18.10.2022	<p>составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений; определяют их последовательности и дозировки</p>	<p>Практическая работа; Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на ур http://spo.1septem «ФизкультУра» h ura http://www.it-n.ru/ cat_no=22924&lib_ сеть творческих уч учителей ф http://www.trainer.h</p>

						(упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук; туловища; спины; живота и ног; восстановление дыхания;		физ. ку. http://festival.1septem пед.идей «От https://resh.ed https://old.iro22.ru main/kpo
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	19.10.2022 20.10.2022	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики; знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках; приводят примеры	Устный опрос;	Сайт "Я иду на ур http://spo.1septem «ФизкультУра» h ura http://www.it-n.ru/ cat_no=22924&lib_ сеть творческих уч учителей ф http://www.trainer.h физ.ку. http://festival.1septem пед.идей «От https://resh.ed https://old.iro22.ru

						<p>соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;</p>		<p>main/kro</p>
4.2.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</p>	3	0	0	<p>25.10.2022 27.10.2022</p>	<p>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</p>	<p>Устный опрос; зачет; практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на ур http://spo.1septem «ФизкультУра» h ura http://www.it-n.ru/cat_no=22924&lib_ сеть творческих уч учителей ф http://www.trainer.h физ.ку http://festival.1septem пед.идей «От https://resh.ed https://old.iro22.r main/kro</p>

						<p>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!»);</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

						«Короче шаг!»; «Чаше шаг!»; «Реже шаг!»; ⋮		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	0	01.11.2022 03.11.2022	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки; уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног;	Устный опрос; практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septem.ru «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/cat_no=22924&lib_1 сеть творческих учителей физкультуры http://www.trainer.h физ.ку. http://festival.1septem.ru пед.идей «Открытый урок» https://resh.ed https://old.iro22.ru/main/kpo

						голеностопного сустава);		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	0	08.11.2022 10.11.2022	разучивают вращение скакалки; сложенной вдвое; поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку; лежащую на полу; с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septem.ru ; «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/cat_no=22924&lib_ сеть творческих учителей физкультуры http://www.trainer.h физ.ку. http://festival.1septem.ru пед.идей «Открытый урок» https://resh.ed https://old.iro22.ru/main/kpro
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	0	15.11.2022 17.11.2022	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septem.ru ; «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/

					<p>перебрасыванию мяча с одной руки на другую;</p> <p>на месте и поворотом кругом;</p> <p>разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;</p> <p>обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;</p> <p>обучаются подниманию мяча прямыми ногами; лёжа на спине;</p> <p>составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;</p>	<p>cat_no=22924&lib сеть творческих уч учителей ф http://www.trainer.h физ.ку http://festival.1sept пед.идей «От https://resh.ed https://old.iro22.r main/kpo</p>
--	--	--	--	--	---	--

						<p>разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;</p>		
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	30.11.2022 01.12.2022	<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения; приводят примеры;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septem.ru «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/catalog_no=22924&lib_1=1 сеть творческих учителей физкультуры http://www.trainer.hk http://festival.1septem.ru пед.идей «Открытый урок» https://resheniya.com https://old.iro22.ru/main/kp</p>

						<p>координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;</p>		
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0	21.12.2022 27.12.2022	<p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке; анализируют его; выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися; выявляют возможные ошибки; наблюдают образец</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на уроки физкультуры" http://spo.1septem.ru «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/cat_no=22924&lib_no=1 сеть творческих учителей физкультуры http://www.trainer.hk физ.культуры http://festival.1septem.ru пед.идей «Открытые уроки» https://resh.edu.ru https://old.iro22.ru/main/kp</p>

						<p>техники подъема лесенкой учителем; анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах; по ровной поверхности; с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъем на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0	10.01.2023 17.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе; обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок; акцентируют внимание на положении лыжных палок во время	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на уроки физкультуры" http://spo.1septem.ru «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/cat_no=22924&lib_1 сеть творческих учителей физ.культуры http://www.trainer.hk http://festival.1septem.ru пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru https://old.iro22.ru/main/kpro

						<p>падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;</p>		
4.11.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p>	1	0	0	<p>18.01.2023 19.01.2023</p>	<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения; приводят примеры;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/ «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/catalog_no=22924&lib_... сеть творческих учителей физкультуры http://www.trainer.h... физ.культуры http://festival.1september.ru/ пед.идей «Открытый урок»</p>

								https://resh.ed https://old.iro22.ru main/kpo
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	0	24.01.2023 26.01.2023	<p>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).;</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septem «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/ cat_no=22924&lib_... сеть творческих уч учителей ф http://www.trainer.h физ.ку. http://festival.1septe пед.идей «От https://resh.ed https://old.iro22.ru main/kpo</p>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	0	31.01.2023 02.02.2023	<p>разучивают сложно координированные прыжковые упражнения.; толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в</p>	<p>Устный опрос;</p> <p>Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septem «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/ cat_no=22924&lib_... сеть творческих уч учителей ф</p>

						<p>сторонами; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны; сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперед- вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;</p>		<p>http://www.trainer.h физ.ку http://festival.1septem пед.идей «От https://resh.ed https://old.iro22.ru main/kpo</p>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0	07.02.2023 14.02.2023	<p>наблюдают образец учителя; анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на ур http://spo.1septem «ФизкультУра» h ura http://www.it-n.ru/ cat_no=22924&lib_ сеть творческих уч учителей ф http://www.trainer.h</p>

						<p>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;</p>		<p>физ. ку. http://festival.1septem пед. идей «От https://resh.ed https://old.iro22.r main/kpo</p>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	0	21.02.2023 28.02.2023	<p>наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке; анализируют и обсуждают их трудные элементы;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на ур http://spo.1septem «ФизкультУра» h ura http://www.it-n.ru/ cat_no=22924&lib_ сеть творческих уч учителей фи http://www.trainer.h</p>

					<p>разучивают передвижение равномерной ходьбой; руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны; разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики; набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</p>	<p>физ. ку. http://festival.1septem пед.идей «От https://resh.ed https://old.iro22.r main/kpo</p>
--	--	--	--	--	---	---

						разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;		
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	0	0	01.03.2023 08.03.2023	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	Устный опрос; Практическая работа;	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septem.ru «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/cat_no=22924&lib_ сеть творческих учителей физкультуры http://www.trainer.h физ.ку http://festival.1septem.ru пед.идей «Открытый урок» https://resh.ed https://old.iro22.ru/main/kpo

						<p>вперёд; упора сзади сидя; стоя; лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов; проползанием под гимнастической перекладиной);</p>		
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	0	09.03.2023 12.04.2023	<p>наблюдает и анализирует образцы технических действий игры баскетбол; выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на ур http://spo.1septem «ФизкультУра» h uga http://www.it-n.ru/ cat_no=22924&lib_ сеть творческих уч учителей ф http://www.trainer.h физ.ку http://festival.1septem пед.идей «От https://resh.ed</p>

						<p>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;</p>		<p>https://old.iro22.ru/main/kpo</p>
Итого по разделу		48						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	13.04.2023 24.05.2023	<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	<p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1septem.ru «ФизкультУра» http://www.it-n.ru/cat_no=22924&lib_</p>

					<p>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; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках; беге и ходьбе);</p>	<p>сеть творческих уч учителей ф http://www.trainer.h физ.ку http://festival.1sept пед.идей «От https://resh.ed https://old.iro22.r main/kpo</p>
--	--	--	--	--	---	--

						<p>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> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>		
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

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. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
3.	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
4.	Развитие координации движений	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	22.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос; Практическая

	координированные прыжковые упражнения					работа;;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	29.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	06.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;;
11.	Быстрота как физическое качество	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;;
13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;;
14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно	1	0	0	27.10.2022	Устный опрос; Практическая

	координированные беговые упражнения					работа;
15.	Выносливость как физическое качество	1	0	0	01.11.2022	Устный опрос;
16.	Сила как физическое качество	1	0	0	03.11.2022	Устный опрос;
17.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Закаливание организма. Утренняя зарядка	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;
19.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;

22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды. Зачёт: Повороты на месте	1	0	0	24.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	0	0	29.11.2022	Зачет;
24.	Гибкость как физическое качество	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	08.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
27.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;

28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0	22.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
31.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	1	0	0	27.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
33.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка".	1	0	0	17.01.2023	Устный опрос;

	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом					
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	02.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
40.	Модуль "Лыжная подготовка".	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос; Практическая

	Торможение лыжными палками и падением на бок					работа;;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	1	0	0	09.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;;
42.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	14.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;;
43.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с прыжками	1	0	0	16.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;;
44.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0	21.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;;
45.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с элементами метания	1	0	0	23.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;;
46.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос; Практическая

						работа;;
47.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	02.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;;
48.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;;
49.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	0	09.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;;
50.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	14.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;;
51.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	16.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;;
52.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	21.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;;

53.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	23.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
54.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	28.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
55.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	30.03.2023	Зачет;
56.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
57.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	06.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
58.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	11.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
59.	Подготовка к выполнению нормативных	1	0	0	13.04.2023	Устный опрос; Практическая

	требований комплекса ГТО					работа;;	
60.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	к	1	0	0	20.04.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
61.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	к	1	0	0	25.04.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
62.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	к	1	0	0	27.04.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	к	1	0	0	02.05.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	к	1	0	0	04.05.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;

65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	09.05.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
66.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	16.05.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
67.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	18.05.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
68.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	23.05.2023	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;
69.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
70.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля

71.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
72.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
73.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
74.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
75.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
76.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
77.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
78.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля

79.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
80.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
81.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
82.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
83.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
84.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
85.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
86.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля

87.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
88.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
89.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
90.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
91.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
92.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
93.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
94.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля

95.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
96.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
97.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
98.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
99.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
100.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
101.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля
102.		0	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Выберите вид/форму контроля

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0
-------------------------------------	----	---	---

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

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с.
(Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
[http://www.it-n.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
<https://resh.edu.ru/subject/9/>
<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/#gto-method> <https://www.gto.ru/norms>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая
Козёл гимнастический
Конь гимнастический Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные
Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные
Секундомер
Лёгкая атлетика
Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча
Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи
Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Зоны рекреации
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту
Игровое поле для футбола (мини-футбола) Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная
Полоса препятствий Лыжная трасса
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая Козёл гимнастический
Конь гимнастический Перекладина гимнастическая
Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования
Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные
Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные
Секундомер
Лёгкая атлетика
Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Номера нагрудные
Подвижные и спортивные игры
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча
Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи
Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты) Спортивный зал игровой
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту
Площадка игровая баскетбольная Площадка игровая волейбольная
Полоса препятствий Лыжная трасса
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763148

Владелец Моисеева Наталья Анатольевна

Действителен с 10.04.2023 по 09.04.2024