

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Комитет по образованию г.о. Балашиха

МБОУ СОШ № 7 с УИОП

РАСМОТРЕНО  
на заседании ШМО

 Т.Л. Закутская

Протокол №1

от "23" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по НМР

 Л.Г. Зайцева

Протокол №1

от "24" 08 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ №7 с УИОП

 Г.Б. Ченцова

Приказ №298

от "24" 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 4027180)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 2 А,Б,В,Г,Д классов начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Олейников Максим Александрович  
учитель физической культуры

Г.о. Балашиха 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, закалывающих 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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

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

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

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

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

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

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

*познавательные УУД:*

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

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

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

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

*регулятивные УУД:*

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

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

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

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

**Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	01.09.2022 2 18.09.2022 2	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подготовки к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	Устный опрос;	Сайт "Ялдунауроқфизкультура" <a href="http://spo.1septem ber.ru/itok/">http://spo.1septem ber.ru/itok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkul-tva.ru/">http://www.fizkul-tva.ru/</a> <a href="http://www.le-n.ru/compilites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;tmpl=ibvest творческих учителей/сообщество учителей физкультуры">http://www.le-n.ru/compilites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;tmpl=ibvest творческих учителей/сообщество учителей физкультуры</a>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	19.09.2022 2 30.09.2022 2	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;	Устный опрос;	<a href="http://www.trainer.n1.ru/">http://www.trainer.n1.ru/</a> - сайт Сайт "Ялдунауроқфизкультура" <a href="http://spo.1septem ber.ru/itok/">http://spo.1septem ber.ru/itok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkul-tva.ru/">http://www.fizkul-tva.ru/</a> <a href="http://www.le-n.ru/compilites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;tmpl=ibvest творческих учителей/сообщество учителей физкультуры">http://www.le-n.ru/compilites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;tmpl=ibvest творческих учителей/сообщество учителей физкультуры</a> <a href="http://www.trainer.n1.ru/">http://www.trainer.n1.ru/</a> - сайт учителя физкультуры <a href="http://zdd.1septem ber.ru/">http://zdd.1septem ber.ru/</a> - газета "Зороньядегеги" <a href="http://spo.1septem ber.ru/">http://spo.1septem ber.ru/</a> - газета "Спортшыкоге" <a href="http://festival.1septem ber.ru/">http://festival.1septem ber.ru/</a> -
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Физическое развитие	0,5	0	0	01.10.2022 2 16.10.2022 2	знакомится с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Устный и опрос;	Сайт "Ягдунаурофизкультура" <a href="http://sro.1septem.bez.ru/urok/">http://sro.1septem.bez.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fzkult-ural.ru/">http://www.fzkult-ural.ru/</a> <a href="http://www.i-n.ru/competities.aspx?cat_no=2924&amp;fb_no=32922&amp;mpri=fbceсть творческих учителей/сообществу учителей физ.культура">http://www.i-n.ru/competities.aspx?cat_no=2924&amp;fb_no=32922&amp;mpri=fbceсть творческих учителей/сообществу учителей физ.культура</a>
2.2.	Физические качества	0,5	0	0	17.10.2022 2 31.10.2022 2	знакомится с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Устный и опрос;	<a href="http://www.trainer.n1.ru/">http://www.trainer.n1.ru/</a> - сайт Сайт "Ягдунаурофизкультура" <a href="http://sro.1septem.bez.ru/urok/">http://sro.1septem.bez.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fzkult-ural.ru/">http://www.fzkult-ural.ru/</a> <a href="http://www.i-n.ru/competities.aspx?cat_no=2924&amp;fb_no=32922&amp;mpri=fbceсть творческих учителей/сообществу учителей физ.культура">http://www.i-n.ru/competities.aspx?cat_no=2924&amp;fb_no=32922&amp;mpri=fbceсть творческих учителей/сообществу учителей физ.культура</a>
2.3.	Сила как физическое качество	0,5	0	0	01.11.2022 2 20.11.2022 2	знакомится с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Практическ ая работа;	<a href="http://www.trainer.n1.ru/">http://www.trainer.n1.ru/</a> - сайт Сайт "Ягдунаурофизкультура" <a href="http://sro.1septem.bez.ru/urok/">http://sro.1septem.bez.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fzkult-ural.ru/">http://www.fzkult-ural.ru/</a> <a href="http://www.i-n.ru/competities.aspx?cat_no=2924&amp;fb_no=32922&amp;mpri=fbceсть творческих учителей/сообществу учителей физ.культура">http://www.i-n.ru/competities.aspx?cat_no=2924&amp;fb_no=32922&amp;mpri=fbceсть творческих учителей/сообществу учителей физ.культура</a>



2.4. Быстрота как физическое качество	1	0	0	01.12.2021 2 11.12.2021 2	знакомится с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Практически за работа.	Сайт "Яидунауроковфизкультуры" <a href="http://spo.1septem.bez.ru/urok/">http://spo.1septem.bez.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fzkult-ura.ru/">http://www.fzkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/competities.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;impr=1">http://www.it-n.ru/competities.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;impr=1</a> Источники творческих учителей/сообществу учителей физ.культуры
2.5. Выносливость как физическое качество	1	0	0	21.11.2021 2 30.11.2021 2	знакомится с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;	Практически за работа.	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт Сайт "Яидунауроковфизкультуры" <a href="http://spo.1septem.bez.ru/urok/">http://spo.1septem.bez.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fzkult-ura.ru/">http://www.fzkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/competities.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;impr=1">http://www.it-n.ru/competities.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;impr=1</a> Источники творческих учителей/сообществу учителей физ.культуры
2.6. Гибкость как физическое качество	1	0	0	12.12.2021 2 18.12.2021 2	знакомится с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;	Практически за работа.	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт Сайт "Яидунауроковфизкультуры" <a href="http://spo.1septem.bez.ru/urok/">http://spo.1septem.bez.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fzkult-ura.ru/">http://www.fzkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/competities.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;impr=1">http://www.it-n.ru/competities.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;impr=1</a> Источники творческих учителей/сообществу учителей физ.культуры

2.7.	Развитие координации движений	1	0	1	19.12.2022 2 25.12.2022 2	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);	Практическ ая работа:	Сайт "Ягидунауроководчиккультура" <a href="http://spo.1septem&lt;br/&gt;ber.ru/urok/">http://spo.1septem ber.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/&lt;br/&gt;http://www.it-n.ru/competities.aspx?cal_no=2924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть&lt;br/&gt;творческих&lt;br/&gt;учителей/сообществоучителейфиз.культу&lt;br/&gt;ра">http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/competities.aspx? cal_no=2924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культу ра</a>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0,5	0	0	26.12.2022 2 31.12.2022 2	составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);	Практическ ая работа:	Сайт "Ягидунауроководчиккультура" <a href="http://spo.1septem&lt;br/&gt;ber.ru/urok/">http://spo.1septem ber.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/&lt;br/&gt;http://www.it-n.ru/competities.aspx?cal_no=2924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть&lt;br/&gt;творческих&lt;br/&gt;учителей/сообществоучителейфиз.культу&lt;br/&gt;ра">http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/competities.aspx? cal_no=2924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культу ра</a>
Итого по разделу		6						<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	Закаливание организма	0,5	0	0	01.01.2022 3 08.01.2022 3	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;	Практическ ая работа:	Сайт "Ягидунауроководчиккультура" <a href="http://spo.1septem&lt;br/&gt;ber.ru/urok/">http://spo.1septem ber.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/&lt;br/&gt;http://www.it-n.ru/competities.aspx?cal_no=2924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть&lt;br/&gt;творческих&lt;br/&gt;учителей/сообществоучителейфиз.культу&lt;br/&gt;ра">http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/competities.aspx? cal_no=2924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть творческих учителей/сообществоучителейфиз.культу ра</a>

3.2.	Утренняя зарядка	1	0	0	09.01.2022 3 22.01.2022 3	записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;	Практическик ая работа.	Сайт "Ялдунауроофизкультуры" <a href="http://sro1.serlem.ber.gu.utok/">http://sro1.serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/">http://www.fizkult-uga.ru/</a> <a href="http://www.in-gu.companies.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=ibest">http://www.in-gu.companies.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=ibest</a> творческих учителей/сообществу/читател/физ.культура
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0,5	0	0	01.03.2022 3 12.03.2022 3	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);	Практическик ая работа.	<a href="http://www.trainer.h1.gu/">http://www.trainer.h1.gu/</a> - сайт Сайт "Ялдунауроофизкультуры" <a href="http://sro1.serlem.ber.gu.utok/">http://sro1.serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/">http://www.fizkult-uga.ru/</a> <a href="http://www.in-gu.companies.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=ibest">http://www.in-gu.companies.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=ibest</a> творческих учителей/сообществу/читател/физ.культура
Итого по разделу		2						<a href="http://www.trainer.h1.gu/">http://www.trainer.h1.gu/</a> - сайт

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

4.1.	Модуль "Тематика с основами акробатики" Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	4	0	0	13.03.2022 3 19.03.2022 3	разучивают правила поведения на уроках гимнастики;	Зачет;	Сайт "Ялдунауроофизкультуры" <a href="http://sro1.serlem.ber.gu.utok/">http://sro1.serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/">http://www.fizkult-uga.ru/</a> <a href="http://www.in-gu.companies.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=ibest">http://www.in-gu.companies.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=ibest</a> творческих учителей/сообществу/читател/физ.культура
								<a href="http://www.trainer.h1.gu/">http://www.trainer.h1.gu/</a> - сайт

4.2. Модуль "Тампастика с основами аэробики". Строевые упражнения и команды	4	0	0	20.03.202 3 26.03.202 3	обучаются расчету 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	Зачет; Сайт "Идиумарокфизкультуры" <a href="http://spol.sportmber.ru/tpok/">http://spol.sportmber.ru/tpok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-igala.ru/">http://www.fizkult-igala.ru/</a> <a href="http://www.ig-n.ru/competitions.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpr=libbest">http://www.ig-n.ru/competitions.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpr=libbest</a> творческих учителей/сообществу учителей физкультуры
4.3. Модуль "Тампастика с основами аэробики". Тампастическая разминка	4	0	0	27.03.202 3 31.03.202 3	знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;	Зачет; Сайт "Идиумарокфизкультуры" <a href="http://spol.sportmber.ru/tpok/">http://spol.sportmber.ru/tpok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-igala.ru/">http://www.fizkult-igala.ru/</a> <a href="http://www.ig-n.ru/competitions.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpr=libbest">http://www.ig-n.ru/competitions.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpr=libbest</a> творческих учителей/сообществу учителей физкультуры
4.4. Модуль "Тампастика с основами аэробики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	0	01.04.202 3 09.04.202 3	разучивают вращение скакалки, сложеной в лаве, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;;	Зачет; Сайт "Идиумарокфизкультуры" <a href="http://spol.sportmber.ru/tpok/">http://spol.sportmber.ru/tpok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-igala.ru/">http://www.fizkult-igala.ru/</a> <a href="http://www.ig-n.ru/competitions.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpr=libbest">http://www.ig-n.ru/competitions.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpr=libbest</a> творческих учителей/сообществу учителей физкультуры

4.5.	Модуль "Танцалстика с основами аэробики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	0	10.04.202 3 16.04.202 3	разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Зачет;	Сайт"Яиду нау роко физик у ку лгу ру" <a href="http://sro.1septem.bez.ru/urok/">http://sro.1septem.bez.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-ural.ru/">http://www.fizkult-ural.ru/</a> <a href="http://www.i-e-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&amp;fb_no=32922&amp;mpri=fbest">http://www.i-e-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&amp;fb_no=32922&amp;mpri=fbest</a> творческих учителей/сообществу учителей физ.культуры
4.6.	Модуль "Танцалстика с основами аэробики". Танцевальные движения	4	0	0	17.04.202 3 23.04.202 3	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образцы учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Зачет;	<a href="http://www.trainer.n1.ru/">http://www.trainer.n1.ru/</a> - сайт Сайт"Яиду нау роко физик у ку лгу ру" <a href="http://sro.1septem.bez.ru/urok/">http://sro.1septem.bez.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-ural.ru/">http://www.fizkult-ural.ru/</a> <a href="http://www.i-e-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&amp;fb_no=32922&amp;mpri=fbest">http://www.i-e-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&amp;fb_no=32922&amp;mpri=fbest</a> творческих учителей/сообществу учителей физ.культуры
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	4	0	0	23.01.202 3 31.01.202 3	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;	Зачет;	<a href="http://www.trainer.n1.ru/">http://www.trainer.n1.ru/</a> - сайт Сайт"Яиду нау роко физик у ку лгу ру" <a href="http://sro.1septem.bez.ru/urok/">http://sro.1septem.bez.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-ural.ru/">http://www.fizkult-ural.ru/</a> <a href="http://www.i-e-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&amp;fb_no=32922&amp;mpri=fbest">http://www.i-e-n.ru/communities.aspx?cat_no=2924&amp;fb_no=32922&amp;mpri=fbest</a> творческих учителей/сообществу учителей физ.культуры

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Переливание на лыжах двухшажным попеременным ходом	4	0	0	01.02.202	3	12.02.202	3	разучивают переливание двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют переливание двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;	Зачет;	<p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/сообществу учителей физ. культуры и&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.9.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" и="" лыжах<="" лыжная="" на="" подготовка".="" подъемы="" спуски=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>13.02.202</td> <td>3</td> <td>19.02.202</td> <td>3</td> <td>наблюдают образец спуска учителя с небольшого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.10.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" бок<="" и="" лыжная="" лыжными="" на="" падением="" палками="" подготовка".="" торможение=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>20.02.202</td> <td>3</td> <td>28.02.202</td> <td>3</td> <td>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.11.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" атлетикой<="" занятиях="" легкой="" лыжная="" на="" поведения="" подготовка".="" правила=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>24.04.202</td> <td>3</td> <td>30.04.202</td> <td>3</td> <td>изучают правила поведения на занятиях легкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.12.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" броски="" в="" лыжная="" мишень<="" мяча="" неподвижную="" подготовка".=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>01.05.202</td> <td>3</td> <td>07.05.202</td> <td>3</td> <td>разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень. 1 — стоя лицом и боком к мишеням (сверху, снизу, сбоку); 2 — лежа на спине (снару) и животе (сбоку), располагаясь ногами и</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.13.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" координационные="" лыжная="" подготовка".="" прыжковые="" сложно="" упражнения<=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>08.05.202</td> <td>3</td> <td>14.05.202</td> <td>3</td> <td>разучивают сложно координационные прыжковые упражнения;</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» </p></td></a></p></td></a></p></td></a></p></td></a></p></td></a></p>	4	0	0	13.02.202	3	19.02.202	3	наблюдают образец спуска учителя с небольшого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и	Зачет;	<p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.10.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" бок<="" и="" лыжная="" лыжными="" на="" падением="" палками="" подготовка".="" торможение=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>20.02.202</td> <td>3</td> <td>28.02.202</td> <td>3</td> <td>наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.11.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" атлетикой<="" занятиях="" легкой="" лыжная="" на="" поведения="" подготовка".="" правила=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>24.04.202</td> <td>3</td> <td>30.04.202</td> <td>3</td> <td>изучают правила поведения на занятиях легкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.12.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" броски="" в="" лыжная="" мишень<="" мяча="" неподвижную="" подготовка".=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>01.05.202</td> <td>3</td> <td>07.05.202</td> <td>3</td> <td>разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень. 1 — стоя лицом и боком к мишеням (сверху, снизу, сбоку); 2 — лежа на спине (снару) и животе (сбоку), располагаясь ногами и</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.13.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" координационные="" лыжная="" подготовка".="" прыжковые="" сложно="" упражнения<=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>08.05.202</td> <td>3</td> <td>14.05.202</td> <td>3</td> <td>разучивают сложно координационные прыжковые упражнения;</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» </p></td></a></p></td></a></p></td></a></p></td></a></p>	4	0	0	20.02.202	3	28.02.202	3	наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении	Зачет;	<p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.11.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" атлетикой<="" занятиях="" легкой="" лыжная="" на="" поведения="" подготовка".="" правила=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>24.04.202</td> <td>3</td> <td>30.04.202</td> <td>3</td> <td>изучают правила поведения на занятиях легкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.12.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" броски="" в="" лыжная="" мишень<="" мяча="" неподвижную="" подготовка".=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>01.05.202</td> <td>3</td> <td>07.05.202</td> <td>3</td> <td>разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень. 1 — стоя лицом и боком к мишеням (сверху, снизу, сбоку); 2 — лежа на спине (снару) и животе (сбоку), располагаясь ногами и</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.13.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" координационные="" лыжная="" подготовка".="" прыжковые="" сложно="" упражнения<=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>08.05.202</td> <td>3</td> <td>14.05.202</td> <td>3</td> <td>разучивают сложно координационные прыжковые упражнения;</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» </p></td></a></p></td></a></p></td></a></p>	4	0	0	24.04.202	3	30.04.202	3	изучают правила поведения на занятиях легкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Зачет;	<p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.12.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" броски="" в="" лыжная="" мишень<="" мяча="" неподвижную="" подготовка".=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>01.05.202</td> <td>3</td> <td>07.05.202</td> <td>3</td> <td>разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень. 1 — стоя лицом и боком к мишеням (сверху, снизу, сбоку); 2 — лежа на спине (снару) и животе (сбоку), располагаясь ногами и</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.13.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" координационные="" лыжная="" подготовка".="" прыжковые="" сложно="" упражнения<=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>08.05.202</td> <td>3</td> <td>14.05.202</td> <td>3</td> <td>разучивают сложно координационные прыжковые упражнения;</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» </p></td></a></p></td></a></p>	4	0	0	01.05.202	3	07.05.202	3	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень. 1 — стоя лицом и боком к мишеням (сверху, снизу, сбоку); 2 — лежа на спине (снару) и животе (сбоку), располагаясь ногами и	Зачет;	<p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fizkult-uga.ru/http://www.le-n-gu.commplices.aspx?cat_no=2924&amp;lib_no=32922&amp;mpri=1bce77 творческих учителей/&lt;/a&gt;&lt;/p&gt; &lt;/td&gt; &lt;/tr&gt; &lt;tr&gt; &lt;td&gt;4.13.&lt;/td&gt; &lt;td&gt;Модуль " td="" координационные="" лыжная="" подготовка".="" прыжковые="" сложно="" упражнения<=""> <td>4</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>08.05.202</td> <td>3</td> <td>14.05.202</td> <td>3</td> <td>разучивают сложно координационные прыжковые упражнения;</td> <td>Зачет;</td> <td> <p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» </p></td></a></p>	4	0	0	08.05.202	3	14.05.202	3	разучивают сложно координационные прыжковые упражнения;	Зачет;	<p>Сайт "Ялду нау роқфизия културы" <a href="http://sro.1serlem.ber.gu.utok/">http://sro.1serlem.ber.gu.utok/</a> Сайт «Физкультура» </p>
------	---	---	---	---	-----------	---	-----------	---	--	--------	---	---	---	---	-----------	---	-----------	---	--	--------	---	---	---	---	-----------	---	-----------	---	--	--------	--	---	---	---	-----------	---	-----------	---	--	--------	--	---	---	---	-----------	---	-----------	---	--	--------	---	---	---	---	-----------	---	-----------	---	---	--------	---

4.14. Модуль "Легкая атлетика" Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	0	15.05.2022 3 17.05.2022 3	разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с достижением подвешенных предметов,;	Зачет;	Сайт "Ягудинаурофизкультура.ru" <a href="http://spo.1septem.be.ru/urok/">http://spo.1septem.be.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fzkuil-uga.ru/">http://www.fzkuil-uga.ru/</a> <a href="http://www.le-n.ru/complites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть">http://www.le-n.ru/complites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть</a>
4.15. Модуль "Легкая атлетика" Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	0	18.05.2022 3 21.05.2022 3	наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и объясняют их трудные элементы,; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе,; разучивают передвижение равномерной ходьбой	Зачет;	Сайт "Ягудинаурофизкультура.ru" <a href="http://spo.1septem.be.ru/urok/">http://spo.1septem.be.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fzkuil-uga.ru/">http://www.fzkuil-uga.ru/</a> <a href="http://www.le-n.ru/complites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть">http://www.le-n.ru/complites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть</a> творческих учителей/
4.16. Модуль "Легкая атлетика" Сложно координированные беговые упражнения	4	0	0	22.05.2022 3 24.05.2022 3	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и объясняют их трудные элементы,;	Зачет;	Сайт "Ягудинаурофизкультура.ru" <a href="http://spo.1septem.be.ru/urok/">http://spo.1septem.be.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fzkuil-uga.ru/">http://www.fzkuil-uga.ru/</a> <a href="http://www.le-n.ru/complites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть">http://www.le-n.ru/complites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть</a> творческих учителей/
4.17. Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	4	1	1	25.05.2022 3 28.05.2022 3	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),;	Зачет;	Сайт "Ягудинаурофизкультура.ru" <a href="http://spo.1septem.be.ru/urok/">http://spo.1septem.be.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fzkuil-uga.ru/">http://www.fzkuil-uga.ru/</a> <a href="http://www.le-n.ru/complites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть">http://www.le-n.ru/complites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть</a> творческих учителей/
Итого по разделу	68						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	4	10	29.05.2022 3 30.05.2022 3	знакомится с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно объясняют его нормативные требования, наблюдают выполнение тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения,; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах),;	Зачет;	Сайт "Ягудинаурофизкультура.ru" <a href="http://spo.1septem.be.ru/urok/">http://spo.1septem.be.ru/urok/</a> Сайт «Физкультура» <a href="http://www.fzkuil-uga.ru/">http://www.fzkuil-uga.ru/</a> <a href="http://www.le-n.ru/complites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть">http://www.le-n.ru/complites.aspx?cat_no=22924&amp;lb_no=32922&amp;mpri=fbceсть</a> творческих учителей/
Итого по разделу	24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	5	12				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 А,Б,В,Г,Д. КЛАССОВ**

Нет /н	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	2 А,Б,В,Г	2 Д	
1.	Организационно-методические указания	1	0	1	01.09.2022	01.09.2022	Практическая работа;
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	0	1	02.09.2022	02.09.2022	Практическая работа;
3.	Техника челночного бега	1	0	1	07.09.2022	06.09.2022	Практическая работа;
4.	Тестирование челночного бега 3x10м	1	0.5	0.5	08.09.2022	08.09.2022	Практическая работа;
5.	Техника метания мешочка на дальность	1	0	0	09.09.2022	09.09.2022	Зачет;
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1	0	1	14.09.2022	13.09.2022	Практическая работа;
7.	Упражнения на координацию движений	1	0	0	15.09.2022	15.09.2022	Зачет;
8.	Физические качества	1	0	0	16.09.2022	16.09.2022	Практическая работа;
9.	Техника прыжка в длину с разбега	1	0	1	21.09.2022	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	22.09.2022	22.09.2022	Зачет;
11.	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	0	23.09.2022	23.09.2022	Зачет;
12.	Подвижные игры	1	0	0	28.09.2022	27.09.2022	Зачет;
13.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	0	1	29.09.2022	29.09.2022	Практическая работа;
14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	0	1	30.09.2022	30.09.2022	Практическая работа;
15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	0	1	05.10.2022	04.10.2022	Практическая работа;
16.	Тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	06.10.2022	06.10.2022	Практическая работа;



17.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	0	1	07.10.2022	07.10.2022	Практическая работа;
18.	Тестирование виса на время	1	0	1	19.10.2022	18.10.2022	Практическая работа;
19.	Подвижная игра «Кот и мыши»	1	0	0	20.10.2022	20.10.2022	Зачет;
20.	Режим дня	1	0	0	21.10.2022	21.10.2022	Зачет;
21.	Ловля и броски мяча в парах	1	0	0	26.10.2022	25.10.2022	Зачет;
22.	Подвижная игра «Осада города»	1	0	0	27.10.2022	27.10.2022	Зачет;
23.	Броски и ловля мяча в парах	1	0	0	28.10.2022	28.10.2022	Зачет;
24.	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	0	0	02.11.2022	01.11.2022	Зачет;
25.	Ведение мяча	1	0	0	03.11.2022	03.11.2022	Зачет;
26.	Упражнения с мячом	1	0	0	04.11.2022	04.11.2022	Зачет;
27.	Подвижные игры	1	0	0	09.11.2022	08.11.2022	Зачет;
28.	Кувырок вперед	1	0	0	10.11.2022	10.11.2022	Зачет;
29.	Кувырок вперед с трех	1	0	0	11.11.2022	11.11.2022	Зачет;
30.	Кувырок вперед с разбега	1	0	0	16.11.2022	15.11.2022	Зачет;
31.	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	0	0	17.11.2022	17.11.2022	Зачет;
32.	Стойка на лопатках, «мост»	1	0	0	18.11.2022	18.11.2022	Зачет;
33.	Круговая тренировка	1	0	0	30.11.2022	29.11.2022	Зачет;
34.	Стойка на голове	1	0	0	01.12.2022	01.12.2022	Зачет;
35.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	0	0	02.12.2022	02.12.2022	Зачет;
36.	Различные виды перелезаний	1	0	0	07.12.2022	06.12.2022	Зачет;
37.	Вис зависом одной и двумя ногами на перекладине	1	0	0	08.12.2022	08.12.2022	Зачет;
38.	Круговая тренировка	1	0	0	09.12.2022	09.12.2022	Зачет;

39.	Прыжки в скакалку	1	0	0	14.12.2022	13.12.2022	Зачет;
40.	Прыжки в скакалку в движении	1	0	0	15.12.2022	15.12.2022	Зачет;
41.	Круговая тренировка	1	0	0	16.12.2022	16.12.2022	Зачет;
42.	Вис согнувшись, вис на перекладине	1	0	0	21.12.2022	20.12.2022	Практическая работа;
43.	Переворот назад и вперед на перекладине	1	0	0	22.12.2022	22.12.2022	Практическая работа;
44.	Комбинация на перекладине	1	0	0	23.12.2022	23.12.2022	Практическая работа;
45.	Вращение обруча	1	0	0	28.12.2022	27.12.2022	Зачет;
46.	Варианты вращения обруча	1	0	0	29.12.2022	29.12.2022	Практическая работа;
47.	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	0	0	30.12.2022	30.12.2022	Зачет;
48.	Круговая тренировка	1	0	0	11.01.2023	10.01.2023	Практическая работа;
49.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	0	12.01.2023	12.01.2023	Зачет;
50.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	0	13.01.2023	13.01.2023	Зачет;
51.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	1	0	0	18.01.2023	17.01.2023	Зачет;
52.	Торможение падением на лыжах с палками	1	0	0	19.01.2023	19.01.2023	Зачет;
53.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1	0	0	20.01.2023	20.01.2023	Зачет;
54.	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	1	0	0	25.01.2023	24.01.2023	Зачет;
55.	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	1	0	0	26.01.2023	26.01.2023	Зачет;
56.	Подъем на склон «елочкой»	1	0	0	27.01.2023	27.01.2023	Зачет;
57.	Передвижение на лыжах змейкой	1	0	0	01.02.2023	31.01.2023	Зачет;
58.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	0	0	02.02.2023	02.02.2023	Зачет;

59.	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	0	0	03.02.2023	03.02.2023	Зачет;
60.	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	0	0	08.02.2023	07.02.2023	Зачет;
61.	Круговая тренировка	1	0	0	09.02.2023	09.02.2023	Зачет;
62.	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	0	0	10.02.2023	10.02.2023	Зачет;
63.	Преодоление полосы препятствий	1	0	0	15.02.2023	14.02.2023	Зачет;
64.	Усложненная полоса препятствий	1	0	0	16.02.2023	16.02.2023	Зачет;
65.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	17.02.2023	17.02.2023	Зачет;
66.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	1	0	0	01.03.2023	28.02.2023	Зачет;
67.	Прыжок в высоту спиной вперед	1	0	0	02.03.2023	02.03.2023	Зачет;
68.	Прыжки в высоту	1	0	0	03.03.2023	03.03.2023	Зачет;
69.	Броски и ловля мяча в парах	1	0	0	07.03.2023	07.03.2023	Зачет;
70.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	0	0	09.03.2023	09.03.2023	Зачет;
71.	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	0	0	10.03.2023	10.03.2023	Зачет;
72.	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	0	0	15.03.2023	14.03.2023	Зачет;
73.	Эстафеты с мячом	1	0	0	16.03.2023	16.03.2023	Зачет;
74.	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	0	0	17.03.2023	17.03.2023	Зачет;
75.	Знакомство с мячами-хопами	1	0	0	22.03.2023	21.03.2023	Зачет;
76.	Прыжки на мячах-хопах	1	0	0	23.03.2023	23.03.2023	Зачет;
77.	Круговая тренировка	1	0	0	24.03.2023	24.03.2023	Зачет;
78.	Подвижные игры	1	0	0	29.03.2023	28.03.2023	Зачет;

79.	Броски мяча через волейбольную сетку	1	0	0	30.03.2023	30.03.2023	Зачет;
80.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	0	0	31.03.2023	31.03.2023	Зачет;
81.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	0	0	12.04.2023	11.04.2023	Зачет;
82.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	0	0	13.04.2023	13.04.2023	Зачет;
83.	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1	1	0	14.04.2023	14.04.2023	Тестирование;
84.	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	1	0	0	19.04.2023	18.04.2023	Зачет;
85.	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	0	0	20.04.2023	20.04.2023	Зачет;
86.	Тестирование виса на время	1	1	0	21.04.2023	21.04.2023	Тестирование;
87.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	0	0	26.04.2023	25.04.2023	Зачет;
88.	Тестирование прыжка в длину с места	1	0	0	27.04.2023	27.04.2023	Зачет;
89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	0	0	28.04.2023	28.04.2023	Зачет;
90.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	0	0	03.05.2023	02.05.2023	Зачет;
91.	Техника метания на точность (разные предметы)	1	0	0	04.05.2023	04.05.2023	Зачет;
92.	Тестирование метания малого мяча на точность	1	0	0	05.05.2023	05.05.2023	Зачет;
93.	Подвижные игры для зала	1	0	0	10.05.2023	11.05.2023	Зачет;
94.	Беговые упражнения	1	0	0	11.05.2023	12.05.2023	Зачет;
95.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	0	0,5	12.05.2023	16.05.2023	Практическая работа;

96.	Тестирование челночного бега 3 x 10м	1	0.5	0	17.05.2023	18.05.2023	Тестирование;
97.	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	1	1	0	18.05.2023	19.05.2023	Тестирование;
98.	Подвижная игра «Хвостики»	1	0	0	19.05.2023	23.05.2023	Зачет;
99.	Подвижная игра «Воробьи— вороны»	1	0	0	24.05.2023	25.05.2023	Зачет;
100.	100. Бег на 1000 м	1	0	0	25.05.2023	26.05.2023	Зачет;
101.	Подвижные игры с мячом	1	0	0	26.05.2023	30.05.2023	Зачет;
102.	102. Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	1	0	31.05.2023	31.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	5	12			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Предмет исследования в книге «Новый путь: Просвещение», 2011;

Физическая культура: Д ля в ч и с я 1 - 4 кл. с к. / В. И. Л я х. – 13 - е д. – М.: Просвещение, 2012. - 190 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>,

<http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли.

Обруч пластиковый детский. Сетка волейбольная.

Гимнастический козел. Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер, мультимедиа проектор