

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Филипповская основная общеобразовательная школа»
Октябрьского района Курской области**

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

Введена в действие
приказом по МКОУ «Филипповская
основная общеобразовательная школа»
от «31» августа 2022 года №42
Директор: _____/Тарасов А.И./

Рабочая программа
по физической культуре
для 2 класса

Разработчик: Алябьева Любовь Леонидовна
учитель физической культуры
Квалификационная категория:
соответствие занимаемой должности

д. Алябьева
2022 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с чувствительными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2) Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные построения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять построения.

3) Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические, физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Плавательная подготовка

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	I ЧЕТВЕРТЬ		
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	10	
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ 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
2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx?
3	Прыжок в длину с места. Бег с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. П/и «Кубики и кегли».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
5	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. П/и «Лови – не лови»	1	https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
8	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. Игра «Метатели».	1	https://old.iro22.ru/index.php/krop-main/krop-fk.html
9	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. П/и «Карлики и великаны»	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С	17	

	ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР		
11	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
12	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	1	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
13	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1	http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
14	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча, отскочившего от пола. П/и «Бросай - поймай»	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Урок-игра. П/и «Бросай-поймай»	1	
17	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
18	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
19	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
20	Урок-игра. П/и «Мяч по кругу»	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
21	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
22	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. «Мяч по кругу».	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
23	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. П/и «Мяч в корзину»	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
24	Урок-игра. П/и «Бросай - поймай»	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Ходьба и бег. Забрасывание мяча в	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

	корзину.		https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	
27	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч по кругу».	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/
	II ЧЕТВЕРТЬ		
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21	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
28	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1	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
29	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1	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
30	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
31	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1	https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1	https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
33	Прыжки через скакалку.	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
34	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
35	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1	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
36	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
37	Прыжки через короткую	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль

	скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.		пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
38	ОРУ с малыми мячами. Игра.	1	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
39	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1	
40	Упражнения на равновесие. П/и «Запрещённое движение»	1	
41	Кувырок вперед из упора присев.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
42	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
43	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи.	1	
44	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1	
45	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
46	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
47	Подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «Мяч по кругу»	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
48	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	1	http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
	III ЧЕТВЕРТЬ		
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	21	
49	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
50	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт

	скользящим шагом без палок.		«ФизкультУра»
51	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
52	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
53	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
54	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
55	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
56	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
57	Повороты переступанием вокруг носков.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
58	Подъем ступающим шагом.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
59	Повороты переступанием. П/и «По местам».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
60	Спуски в высокой стойке	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
61	Подъем «лесенкой». П/и «Слушай сигнал»	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
62	Спуски в низкой стойке. П/и «Слушай сигнал».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
63	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Самая красивая снежинка».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
64	Попеременный двухшажный ход без палок.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	П/и «Шире шаг».		http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
65	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
66	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Салки с домом».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
67	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
68	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
69	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра»
70	Ловля мяча на месте. «Играй-играй мяч не теряй».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
71	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Проведи мяч быстро».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
72	О.Р.У. с мячом. Передачи мяча двумя руками, одной слева, одной справа.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
73	Упражнения с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	
74	Упражнения с ведением и передачей мяча.	1	
75	О.Р.У. с мячом. Передачи мяча двумя руками, одной слева, одной справа.	1	
76	Ловля мяча на месте. «Играй-играй мяч не теряй».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
77	Упражнения с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
78	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Проведи мяч быстро».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

	IV ЧЕТВЕРТЬ		
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	13	
79	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч по кругу».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
81	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Проведи мяч быстро».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Съедобное - несъедобное».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
83	Передача и ловля мяча от груди на месте, после перемещения в подвижных играх.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
84	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. Игра «Передал - садись».	1	
85	Ловля мяча на месте. «Играй-играй мяч не теряй».	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
86	ОРУ Игра: «Попади в обруч», «Мяч, лети далеко».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
87	Игры «Попади в обруч», «Играй-играй мяч не теряй».	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1	
89	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч по кругу».	1	

90	ОРУ с мячом. Передачи мяча двумя руками, одной слева, одной справа.	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
91	Упражнения с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	11	
92	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
93	Бег 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
95	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
96	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
97	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Невод».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
98	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Запрещённое движение».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
99	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
100	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
101	Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html
102	Итоговый урок. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

