

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

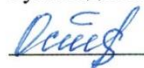
Департамент образования и науки Тюменской области

Ишимский район

МАОУ Стрехнинская СОШ

РАССМОТРЕНО  
ОМО учителей физической  
культуры

Руководитель ОМО



Островицкая В.В.

Протокол №1

от "24" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Старший методист



Е.В. Шелягина

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ Стрехнинская СОШ



А.А. Туркин

Приказ № 48

от "31" августа 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Андреева Ирина Викторовна  
учитель физической культуры

с.Стрехнино, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по физической культуре** составлена в соответствии с

- федеральным компонентом государственных образовательных стандартов начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 №286),
- примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол 1\22 от 18.03.2022г.
- примерной рабочей программы начального общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3\21 от 27.09.2021г
- рабочей программой воспитания МАОУ Стрехнинская СОШ
- УМК «Начальная школа 21 в», Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, «Просвещение», 2019 год

В соответствии с ФГОС НОО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Содержание учебного предмета «Физическая культура», представленное в рабочей программе, соответствует ФГОС НОО, Примерной основной образовательной программе начального общего образования.

Общее число часов, отведённых на изучение «Физической культуры», 2 класс-68 ч (два часа в неделю)

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 прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная 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.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

### 2 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекс ГТО

Тематическое планирование 2 класс

№	Раздел программы	Итого
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Оздоровительная физическая культура</b>	<b>2</b>
<b>4</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	<b>62</b>
	Спортивные игры	11
	Лёгкая атлетика	12
	Лыжная подготовка	10
	Гимнастика с основами акробатики	12
	Подвижные игры.	11
<b>5</b>	<b>Прикладно - ориентированная физическая культура</b>	<b>6</b>
<b>Итого</b>		<b>68</b>

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.





## 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.
- 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.

## 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, перекачиванию;
- 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.



Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год по Физической культуре

Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на мет.рек-ии программы	Вид контроля	ЦОРы	Даты	
								план	факт
1 четверть									
Раздел 1. Знания о физической культуре-1 ч									
1	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. Что понимается под физической культурой?	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.  Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/</a>	Текущий	Инфоурок презентация  <a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> РЭШ урок 1	06.09	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Подвижные игры» - 2ч									
2	Инструктаж по Т.Б. на уроках по подвижным играм. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты		Текущий	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	07.09	

3	Инструктаж по Т.Б. Упражнения и игры на внимание. Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам». Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий	РЭШ урок 19	13.09	
<p align="center"><b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p align="center"><b>Модуль «Легкая атлетика» - 4 ч</b></p>									
4	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Равномерный медленный бег 2 мин. ОРУ. Понятия об основных фазах бега; высокий старт, бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м. Игра «Пустое место»		Текущий	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasnosti-na-uroke-legkoj-atletike-3-klass-4266475.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasnosti-na-uroke-legkoj-atletike-3-klass-4266475.html</a> РЭШ урок 7	14.09	
5	Инструктаж по Т.Б. Прыжки в длину с места, способом согнув ноги.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места, с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра «Воробушки».		Текущий	РЭШ урок 10	20.09	

6	Инструктаж по Т.Б. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги на результат. Подвижная игра «Удочка».		Текущий	РЭШ урок 10	21.09	
7	Инструктаж по Т.Б. Броски набивного мяча.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Виды бега. ОРУ с мячом. Броски набивного мяча из положения стоя и сидя, способом из-за головы от груди от плеча. Подвижная игра "Попади в цель"	Сайт "Нормы ГТО и знаний". <a href="https://gto-normativy.ru/metanie-nabivnogo-myacha-texnika-i-normativy/">https://gto-normativy.ru/metanie-nabivnogo-myacha-texnika-i-normativy/</a>	Текущий		27.09	
<b>Раздел 5. Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч</b>									
8	Инструктаж по Т.Б. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности			Текущий	<a href="https://videoouroki.net/razrabotki/vozhrozhdeniye-gto.html">https://videoouroki.net/razrabotki/vozhrozhdeniye-gto.html</a> РЭШ урок 14	28.09	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>									
<b>Модуль Подвижные игры- 4ч</b>									
9	Инструктаж по Т.Б. на уроках по подвижным играм. Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с		Текущий	РЭШ урок 18	04.10	

			их в игровой и соревновательной деятельности.	обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием:  «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты Развитие скоростно-силовых способностей					
10	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий		05.10	
11	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий		11.10	
12	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета.	1	Отбор способов исправления ошибок  Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета		Текущий		12.10	



[illegible]

20	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевыхкоманд.	1	Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые команды(«Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Направо(налево)разомкнись", «На месте шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!» «Класс,стой!». Построения водну шеренгу и вколонну, в двешеренги и в колонны и передвижения в колонне. Игра «Класс, смирно!». Игра «Западня»		Текущий	РЭШ урок 20	16.11	
21	Инструктаж по Т.Б. на Строевые приёмы и упражнения.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками общие интересы.	Строевые приёмы и упражнения вдвижении противходом. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Совушка».Развитие координационных способностей.		Текущий		22.11	

22	Инструктаж по Т.Б. на Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Развитие гимнастики в Тюменской области. Строевые приёмы и упражнения. Виды ходьбы. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».		Текущий	РЭШ урок 21	23.11	
23	Инструктаж по Т.Б. на Стойка на лопатках. <b>Зачет.</b>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.		Текущий	РЭШ урок 23	29.11	
24	Инструктаж по Т.Б. Передвижения по гимнастической стенке одноименным способом.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы, бега. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Подвижная игра "Пожарные на учении".	Российская электронная школа. 3 класс урок 22	Текущий		30.11	



25	Инструктаж по Т.Б. Прыжки через скакалку. <b>Зачет.</b>	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Виды ходьбы, бега. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Подвижная игра "Пожарные научении".		Текущий	РЭШ урок 22	06.12	
26	Инструктаж по Т.Б. Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Игра «Иголлка и нитка». Развитие координационных способностей.		Текущий		07.12	
27	Инструктаж по Т.Б. Передвижения по гимнастической скамейке. Отжимания в упоре на гимнастической скамейке. <b>Зачёт.</b>	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Медленный бег 2 мин.ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук., приставным шагом правым и левым боком. Эстафеты с использованием гимнастической скамьи.. Развитие координационных способностей.		Текущий	РЭШ урок 24	13.12	
28	Инструктаж по Т.Б. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Медленный бег 2 мин.ОРУ без предмета. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком..		Текущий		14.12	

29	Инструктаж по Т.Б. Лазание по канату.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности	Выполнить индивидуально ОРУ. Упражнения в лазании по канату в три приема. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		Текущий		20.12	
30	Инструктаж по Т.Б. Лазание по канату в три приема.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс упражнений для развития силы мышц. Отжимание в упоре лежа и в упоре на гимнастической скамейке. <u>Подготовка комплекса ГТО</u> Подвижная игра «Светофор»		Текущий		21.12	
31	Инструктаж по Т.Б. Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1		Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Подвижная игра «Танец морских волн».	<a href="https://klubfedotova.ru/masonboro/izuchenie-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tanca-polka-tancuem-polku/">https://klubfedotova.ru / masonboro/ izuchenie-shaga- polki- osnovnogo- elementa- tanca- polka- tancuem- polku/</a>	Текущий	РЭШ урок 25	27.12	

### Раздел 3. Оздоровительная физическая культура- 1 ч

32	Инструктаж по Т.Б. Дыхательная изрительная гимнастика	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.  Владение разными видами информации.	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки		Текущий		28.12	
<p align="center"><b>3 четверть</b></p> <p align="center"><b>Раздел 1. Знания о физической культуре-1 ч</b></p>									
33	Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры. История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Находить, отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий.	Работа в группах со сменной места. Возрождение Олимпийских игр. Виды спорта. Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.		Текущий		10.01	
<p align="center"><b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура- 1 ч</b></p>									
34	Инструктаж по Т.Б. Закаливание организма	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации.	Работа в группах. Понятие закаливания, его способы. Роль закаливания в укреплении здоровья человека. Закаливание организма при помощи обливания под душем.		Текущий	РЭШ урок 3	11.01	
<p align="center"><b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p align="center"><b>Модуль «Лыжная подготовка» - 6ч</b></p>									

35	Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 10 гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции; надевании и переноске лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».		Текущий	РЭШ урок 26	17.01	
36	Инструктаж по Т.Б. Передвижение скользящим шагом.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Беседа о пользе занятий лыжами для укрепления здоровья. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Лошадки». Развитие выносливости.		Текущий	РЭШ урок 29	18.01	
37	Инструктаж по Т.Б. Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	<a href="https://mydocs.ru/1-14338.html">https://mydocs.ru/1-14338.html</a> Техника и методика обучения поворотам на месте и в движении	Текущий	<a href="https://www.prodlenka.org/publications/uchaschihsja/doklady-statii/9144-olimpiyskiye-chempiony-tyumenskoy-oblasti-po-biatlonu">https://www.prodlenka.org/publications/uchaschihsja/doklady-statii/9144-olimpiyskiye-chempiony-tyumenskoy-oblasti-po-biatlonu</a>	24.01	

[illegible]

41	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности			Текущий	<a href="https://videoouroki.net/razrabotki/gto-video-film.html">https://videoouroki.net/razrabotki/gto-video-film.html</a>	07.02	
<p align="center"><b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p align="center"><b>Модуль «Лыжная подготовка»- 4 ч</b></p>									
42	Инструктаж по Т.Б. Спуск со склона и подъем «лесенкой».А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону.	1	Владение устным и письменным общением.  Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.  Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности.	Спуск с полого склона в основной стойке и подъем «лесенкой»; равномерное передвижение до 1 км; встречная эстафета		Текущий	РЭШ урок 27	08.02	
43	Инструктаж по Т.Б. Прохождение дистанции 1 км. <b>Зачет.</b>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Равномерное передвижение до 2 км. Линейные, встречные, круговые эстафеты на лыжах и с зимним инвентарем; развитие быстроты и ловкости.		Текущий		14.02	
44	Инструктаж по Т.Б. Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Соревнования "Снежные старты".	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Подъем в гору «лесенкой» и «ёлочкой», спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу, передвижение до 2 км.; развитие выносливости.		Текущий	РЭШ урок 28	15.02	

45	Инструктаж по Т.Б. Техника подъемов и спусков. <b>Зачет.</b>	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу; Игра «Пройди в ворота». Развитие быстроты и ловкости.		Текущий	РЭШ урок 30	21.02	
<p align="center"><b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p align="center"><b>Модуль «Спортивные игры» - 4ч</b></p>									
46	Инструктаж по Т.Б. при проведении спортивных игр. Правила игры в футбол. Ведение мяча. Игра «Мяч в ворота	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол		Текущий	РЭШ урок 45,46	22.02	
47	Инструктаж по Т.Б. Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ с мячом. работа в парах. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.		Текущий	РЭШ урок 47, 48,	28.02	

[illegible]



51	Инструктаж по Т.Б. Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.  Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятиях спортом.	Понятие ЧСС. Способы измерения пульса. Понятия утомления и переутомления, их внешние признаки. Дозировка физической нагрузкой время самостоятельных занятий физической культуры.		Текущий	РЭШ урок 2	15.03	
<p style="text-align: center;"><b>4 четверть</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Модуль «Легкая атлетика» - 6ч</b></p>									
52	Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Паралимпийские чемпионы Тюменской области Беговые упражнения. ОРУ. Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Подготовка комплекса ГТО		Текущий		28.03	
53	Инструктаж по Т.Б. Бег с преодолением препятствий.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных, координационных способностей. Игра "Вызов номеров"		Текущий	<a href="https://videoeuroki.net/razrabotki/vlianielieghkoatljetichieskikh-uprazhnenii-na-zdorovie-shkolnikov.html">https://videoeuroki.net/razrabotki/vlianielieghkoatljetichieskikh-uprazhnenii-na-zdorovie-shkolnikov.html</a>	29.03	
54	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подготовительные прыжково-беговые упражнения. Прыжок в высоту способом	<a href="https://fb.ru/article/297261/priyiki-v-vyisotusposobom-">https://fb.ru/article/297261/priyiki-v-vyisotusposobom-</a>	Текущий	РЭШ урок 11	04.04	

				«перешагивание». Подвижная игра "Прыжки по кочкам".	pereshagivaniya- istoriya- razvitiya- i- tehnika- vyipolneniy a Прыжки в высоту способом "перешагивания" История развития и техника выполнения.				
55	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в длину с места, техника выполнения.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.		Текущий	РЭШ урок 11	05.04	
56	Инструктаж по Т.Б. Метание малого мяча в цель, техника выполнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Техника безопасности на уроке метания. Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)		Текущий	РЭШ урок 9	11.04	
57	Инструктаж по Т.Б. Бег на дистанцию 30м техника выполнения низкого старта.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления		Текущий	РЭШ урок 9 <a href="https://videoouroki.net/razrabotki/obucheniie-tiekhniki-mietaniia-">https://videoouroki.net/razrabotki/obucheniie-tiekhniki-mietaniia-</a>	12.04	

Раздел 5. Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч										
58	Инструктаж по Т.Б. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности			Текущий		18.04		
Раздел 4.Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры» - 4 ч										
59	Инструктаж по Т.Б. при проведении спортивных игр. Игра в мини – баскетбол.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега.ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.		Текущий	РЭШ урок 33	19.04		
60	Инструктаж по Т.Б. Игра 5*5. Развитие координационных способностей. Челночный бег на полосе 3х10м. ГТО. <b>Зачёт.</b>	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы и бега.ОРУ с мячом. Передачи мяча. Остановки и передачи мяча. Ведение и удар по мячу. Игра 5*5.Развитие координационных способностей.		Текущий	РЭШ урок 35	25.04		
61	Инструктаж по Т.Б. Соревнование "Веселый мяч" Метание малого мяча в цель. ГТО. <b>Зачет.</b>	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Эстафеты в командах с элементами баскетбола: ведениемяча в шаге, бегом,передачи мяча, бросокмяча в цель.		Текущий	РЭШ урок 32	26.04		
62	Инструктаж по Т.Б. Игра «Кто дальше прыгнет». Прыжок в длину с места. ГТО. <b>Зачет.</b>	1	Обогащение двигательного опыт прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Виды бега. Игра «Кто дальше прыгнет», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий		02.05		

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.  
Модуль «Подвижные игры» - 4 ч**

63	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам».	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой соревновательной деятельности.	Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра «Пустое место» «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-raznostrannyie-igry-fizkultura.html">https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-raznostrannyie-igry-fizkultura.html</a>	03.05	
64	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры «Кузнечики» Прыжки через скакалку. ГТО. <b>Зачёт.</b>	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Игра «Кузнечики», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий		10.05	
65	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры «Паровозики», «Наступление».	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий		16.05	
66	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры народов Севера.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Закрепление и совершенствование навыков бега. Беговые упражнения. ОРУ. Игры "Догонялки", "Охотники и куропатки". Развитие скоростных способностей.		Текущий	РЭШ урок 15	17.05	

67	Инструктаж по Т.Б. Подвижная игры «Вызов номеров», Бег 30 м с высокого старта. ГТО. <b>Зачёт.</b>	1	Отбор способов исправления ошибок. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.	Виды ходьбы и бега.ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».Развитие скоростно-силовых способностей.		Текущий		23.05	
<b>Раздел 5. Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч</b>									
68	Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Сравнение собственных результатов с таблицей норм комплекса ГТО		Текущий		24.05	

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недочетами, ошибками, недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов. **Оценка**

**"3"** - упражнение выполнено недостаточно правильно, не точно, с большим напряжением, допущены значительные ошибки; но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неумение пользоваться изученными упражнениями.

### **Теория:**

**Оценка«5»-** глубокое прочное усвоение программного материала; полные, последовательные, грамотные и логически излагаемые ответы; умение слушать других и принимать противоположную точку зрения; умение отстаивать свою точку зрения и приводить аргументы в её защиту.

**Оценка«4»-** знание программного материала с несущественными неточностями; недостаточно полные последовательные, грамотные излагаемые ответы; недостаточно весомые аргументы в пользу личной точки зрения.

**Оценка«3»-** слабое усвоение основного материала; при ответе допускаются существенные неточности; при ответе недостаточно правильные формулировки, затруднения при устном изложении материала.

**Оценка«2»** - не получены ответы по базовым вопросам дисциплины.