

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальный орган управления образованием отдел образования Администрация Тальменского района Алтайского края Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Тальменская средняя общеобразовательная школа №6 » Тальменского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

_____ Бурцева Т. П.

Протокол №14

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Алексеева Н.Л.

Приказ №68

от "31" 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4734487)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Пьянзин Юрий Васильевич
Учитель физической культуры

Тальменка 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между 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	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0		обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Физическое развитие	0.25	0	0		знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.2.	Физические качества	0.25	0	0		знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.3.	Сила как физическое качество	0.25	0	0		знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.25	0	0		знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.25	0	0		знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.25	0	0		знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.7.	Развитие координации движений	0.25	0	0		знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.25	0	0		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	0.25	0	0		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Утренняя зарядка	0.25	0	0		разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	0	0		составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	2	0	0		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	3	0	0		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	3	0	0		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.4.	<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	7	0	0		разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	3	0	0		разучивают правила поведения на уроках гимнастики;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	3	0	0		разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	3	0	0		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	3	0	0		разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	0		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	0		разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	0		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	0		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.13.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	3	0	0		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.14.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	0		знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	3	0	0		разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	0	0		разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	3	0	0		выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Кнтрольные измерения длины и массы своего тела	1	0	0		Устный опрос;
2.	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки	1	0	0		Устный опрос;
3.	История Олимпийских игр	1	0	0		Устный опрос;
4.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	0		Устный опрос;
5.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	0		Устный опрос;
6.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	0		Устный опрос;
7.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	0		Устный опрос;
8.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	0		Устный опрос;
9.	Приставные шаги на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0		Устный опрос;

10.	Отработка навыков выполнения шагов в полном приседе («гусиный шаг»)	1	0	0		Устный опрос;
11.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	0	0		Устный опрос;
12.	Отработка навыков выполнения шагов с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставных шагов в сторону с наклонами («качалка»)	1	0	0		Устный опрос;
13.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	0		Устный опрос;
14.	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча	1	0	0		Устный опрос;
15.	Отработка навыков отбивов мяча	1	0	0		Устный опрос;
16.	Игровые задания с мячом	1	0	0		Устный опрос;
17.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	0		Устный опрос;
18.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад	1	0	0		Устный опрос;
19.	Повторение упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	0		Устный опрос;
20.	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп	1	0	0		Устный опрос;

21.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	0		Устный опрос;
22.	Упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины	1	0	0		Устный опрос;
23.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	0		Устный опрос;
24.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	1	0	0		Устный опрос;
25.	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»)	1	0	0		Устный опрос;
26.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	0		Устный опрос;
27.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)	1	0	0		Устный опрос;
28.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	0		Устный опрос;
29.	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («арлекино»)	1	0	0		Устный опрос;

30.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	0	0		Устный опрос;
31.	Выполнение комбинации: кувырок вперёд — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	1	0	0		Устный опрос;
32.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, — перед собой, ловля скакалки («эшапе»)	1	0	0		Устный опрос;
33.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0		Устный опрос;
34.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	0		Устный опрос;
35.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	0		Устный опрос;
36.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	0		Устный опрос;
37.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Устный опрос;
38.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	0		Устный опрос;
39.	Торможение способом «плуг»	1	0	0		Устный опрос;
40.	Отработка навыка торможения способом «плуг»	1	0	0		Устный опрос;
41.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1	0	0		Устный опрос;
42.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	0		Устный опрос;

43.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	0		Устный опрос;
44.	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Устный опрос;
45.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	1	0	0		Устный опрос;
46.	Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений	1	0	0		Устный опрос;
47.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	0		Устный опрос;
48.	Игровые задания с мячом	1	0	0		Устный опрос;
49.	Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом	1	0	0		Устный опрос;
50.	Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Устный опрос;
51.	Отработка техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	0		Устный опрос;
52.	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом)	1	0	0		Устный опрос;
53.	Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками	1	0	0		Устный опрос;
54.	Освоение элементов русского танца («припадание»)	1	0	0		Устный опрос;
55.	Освоение элементов современного танца	1	0	0		Устный опрос;
56.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0		Устный опрос;

57.	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	0		Устный опрос;
58.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте	1	0	0		Устный опрос;
59.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	0		Устный опрос;
60.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	0		Устный опрос;
61.	Отработка навыков выполнения приставных шагов на полной стопе вперёд с круговыми движениями головой («индюшонок»)	1	0	0		Устный опрос;
62.	Отработка навыков выполнения небольших прыжков в полном приседе («мячик»);	1	0	0		Устный опрос;
63.	Игровые задания для закрепления выполнения упражнений общей разминки	1	0	0		Устный опрос;
64.	Прыжки по VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на 45° и 90° (вперёд и в сторону)	1	0	0		Устный опрос;

65.	Освоение изученных упражнений в комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0		Устный опрос;
66.	Выполнение комбинации: стоя в VI позиции, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на 360° — ловля мяча — исходное положение	1	0	0		Устный опрос;
67.	Игровые задания с мячом	1	0	0		Устный опрос;
68.	Обобщающий урок. Контрольные задания по итогам обучения во 2 классе	1	0	0		Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

