

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
МУ Управление образования Каа-Хемского района
МБОУ СОШ с.Дерзиг-Аксы

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
МБОУ СОШ с.Дерзиг-Аксы

Донгак
« 31 » 08

Донгак Ю.Ю.
2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с.Дерзиг-Аксы

Салчак
« 01 » 09

Салчак А.А.
2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

наименование предмета (курса)

для 2 класса

на 2023/2024 учебный год

Дерзиг-Аксы
2023г

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Развитие выносливости.

Бег по дистанции. Распределение сил по дистанции. Равномерный, медленный бег до 5 минут.

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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

К концу обучения во 2 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- 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		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	1	1	https://uchi.ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	1	https://uchi.ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Знания по укреплению здоровья	1	1	https://uchi.ru/ https://infourok.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	https://uchi.ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	12	https://uchi.ru/ https://infourok.ru/
2.2	Легкая атлетика	12	12	https://uchi.ru/ https://infourok.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	17	17	https://multiurok.ru/
2.4	Кроссовая подготовка	6	6	https://uchi.ru/ https://infourok.ru/
Итого по разделу		47		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	17	https://uchi.ru/ https://infourok.ru/ http://www.gto-normy.ru/page/5/
Итого по разделу		17		
Общее количество часов по программе		68	68	

**Поурочное планирование
по физической культуре**

наименование предмета (курса)

Класс 2

Учитель Лопсан Александр Севэнович
(ФИО полностью)

Количество часов по учебному плану:

Всего 68 ч; в неделю 2 часа.

Планирование составлено на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		ЭОР, ЦОР
			по программе	фактически	
1	СОДЕРЖАНИЕ И ЗНАЧЕНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ Инструктаж о правилах поведения во время занятий физической культурой в зале и на спортивной площадке; познакомить с содержанием и организацией уроков физической культуры, с требованиями к одежде, обуви	1	05.09		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/
2	ВЫСОКИЙ И НИЗКИЙ СТАРТ Формировать первоначальное представление о технике выполнения низкого старта; научить выполнять общеразвивающие упражнения	1	07.09		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/
3	ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА УРОКАХ. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.бег на 30м. эстафеты	1	12.09		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.бег на 30м. эстафеты	1	14.09		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimd
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.ПРЫЖКИ ВВЕРХ И В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ Формировать умение определять пульс на уроках физической культуры;	1	19.09		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/
6	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Формировать представление о пользе занятий физической культурой и их значении в жизни человека	1	21.09		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/
7	МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ Формировать знания об истории возникновения Олимпийских игр; учить технике метания предмета на дальность	1	26.09		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/
8	МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА НА ДАЛЬНОСТЬ (ТЕСТИРОВАНИЕ)	1	28.09		http://www.fizkulturavshkole.ru

	Познакомить с правилами тестирования по всем видам учебных действий				https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ura.jimdo.com/
9	ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА (ТЕСТИРОВАНИЕ) Формировать умение выполнять упражнения под заданный ритм и темп; познакомить с жизненно важными способами передвижения человека – ходьбой, бегом, прыжками, лазаньем и ползанием	1	03.10		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ura.jimdo.com/
10	Физическое развитие и его измерение	1	05.10		http://www.fizkulturavshkole.ru
11	РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ Формировать представление о физических качествах человека; познакомить со способами развития выносливости	1	10.10		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ura.jimdo.com/
12	УПРАЖНЕНИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ РАЗВИТИЮ ПРЫГУЧЕСТИ Совершенствовать умение самостоятельно подбирать собственный, наиболее эффективный ритм и темп бега; научить разновидностям прыжков; выучить упражнения, способствующие развитию прыгучести	1	12.10		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ura.jimdo.com/
13	РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ Познакомить с различными русскими народными играми, их значением в истории развития нашей страны; проверить запоминание временных отрезков	1	17.10		http://www.gtonormy.ru/page/5
14	МЕТАНИЕ МАЛОГО МЯЧА В ГОРИЗОНТАЛЬНУЮ ЦЕЛЬ Формировать представления о правилах безопасного поведения в спортивном зале; умение бросать малый мяч в цель; изучить комплекс ОРУ с малыми мяча	1	19.10		http://www.gtonormy.ru/page/5
15	ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ Составление комплекса утренней зарядки	1	24.10		http://www.gtonormy.ru/page/5
16	ТЕСТИРОВАНИЕ ВИСА НА ПЕРЕКЛАДИНЕ Закреплять представления о технике выполнения упражнения «Вис на гимнастической стенке на время»; повторить комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений; закреплять навык выполнения упражнений на внимание	1	26.10		http://www.gtonormy.ru/page/5
17	ПЕРЕКАТЫ И ГРУППИРОВКА Формировать первоначальное представление об особенностях выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики; познакомить с техникой выполнения перекатов	1	07.11		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/
18	Кувырок вперед. Совершенствовать знания о правилах выполнения перекатов; выучить правила	1	09.11		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/

	выполнения кувырка вперед; объяснить принципы проведения круговой тренировки				https://fiz-ra-ura.jimdo.com/
19	Стойка на лопатках. Объяснить технику выполнения упражнения «Стойка на лопатках»; повторить кувырок вперед	1	14.11		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
20	Акробатические упражнения. Формировать навыки поточной тренировки; освоить технику выполнения упражнения «Мост»; совершенствовать выполнение упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях	1	16.11		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Тестирование упражнения наклон из положения стоя. Провести тестирование упражнения «Наклон вперед из положения стоя»; совершенствовать умение выполнять перестроение в две шеренги; выучить игру на внимание «Кто быстрее схватит»; самостоятельно составить комплекс утренней зарядки	1	21.11		http://www.gto-normy.ru/page/5/
22	Упражнения акробатики у стены. Совершенствовать умение выполнять акробатические упражнения; выучить упражнения, развивающие координацию; провести упражнения в полосе препятствий	1	23.11		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
23	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Уточнить представления о выполнении подтягивания из виса лежа; провести тестирование; совершенствовать самостоятельное проведение упражнений зарядки	1	28.11		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
24	Упражнения в равновесии, перекаты. Совершенствовать технику: выполнения упражнений в равновесии «Цапля», «Ласточка»; поворотов на месте, направо, налево, кругом; размыкания в шеренге, ходьбы «змейкой» и по кругу; перебежек, прыжков в подвижной игре «Волк во рву»; акробатических упражнений («Перекаты», «Лодочка»)	1	30.11		http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
25	Упражнения для координации и равновесия. Уточнить представления о технике выполнения перекатов; повторить строевые команды: «Повороты на	1	05.12		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/

	месте!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; освоить выполнение серии кувырков вперед в сочетании с равновесием «Ласточка»				
26	Физкультминутки в учебном процессе. Формировать представление о значении физкультминуток в учебном процессе, принципах их построения; формировать умение выполнять маршировку или упражнения с мячом под стихотворное сопровождение	1	07.12		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
27	Упражнения акробатики. Совершенствовать технику выполнения акробатических упражнений; формировать умение выполнять упражнения для развития гибкости; учить выполнять упражнения, способствующие развитию внимания	1	12.12		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/ .
28	Лазанье по гимнастической стенке. Формировать представление об особенностях техники выполнения лазанья по гимнастической стенке; совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, повторить правила выполнения круговой тренировки	1	14.12		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Формировать знания о видах спорта и спортивных играх; развивать умение участвовать в подвижных играх в соответствии с правилами и соблюдением техники безопасности	1	19.12		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
30	ИГРЫ С ПРИЕМАМИ БАСКЕТБОЛА	1	21.12		http://www.fizkult-ura.ru/ .
31	ПРИЕМЫ БАСКЕТБОЛА: мяч среднему и мяч соседу	1	26.12		http://www.fizkulturavshkole.ru
32	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	28.12		http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
33	Ведение мяча на месте	1	09.01		http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
34	Упражнения в парах. Формировать представления о значении закаливания для укрепления здоровья и о способах закаливания; учить правилам выполнения упражнений в паре; совершенствовать выполнение акробатических упражнений	1	11.01		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/
35	Упражнения у гимнастической стенки. Формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения у снаряда	1	16.01		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/
36	Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке.	1	18.01		http://www.fizkulturavshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/

	Формировать навыки лазанья и перелезания по гимнастической стенке; выучить комплекс упражнений, направленный на формирование правильной осанки; совершенствовать выполнение упражнений для развития гибкости				https://elenasport69.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
37	Научить выполнять различные перемещения на гимнастической скамейке; выполнять упражнения разминки с обручами	1	23.01		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Формировать навык выполнения подъема туловища за 30 секунд, провести тестирование	1	25.01		http://www.gto-normy.ru/page/5/
39	Лазанье по гимнастической стенке. Развивать умение выполнять лазанье по гимнастической стенке; повторить гимнастические упражнения «Стойка на лопатках» и «Мост»	1	30.01		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/ .
40	Полоса препятствий. Совершенствовать умения выполнять упражнения полосы препятствий, добиваться чёткости их выполнения; развивать умение выполнять размыкание и смыкание приставным шагом в шеренгах; повторить гимнастические упражнения: «Березка (стойка на лопатках), «Мост», «Лодочка», «Рыбка»	1	01.02		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
41	Вращение обруча. Формировать умение вращать обруч; совершенствовать умение выполнять упражнения разминки с обручами; развивать умение выполнять упражнения круговой тренировки	1	06.02		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/
42	Упражнения для развития гибкости. Выучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости; развивать умение выполнять шпагаты; совершенствовать навык лазанья по гимнастической стенке и перелезания разными способами	1	08.02		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
43	Лазанье по гимнастической стенке. Совершенствовать умение выполнять лазанье по канату; умение выполнять лазанье и перелезание различными способами; повторить выполнение шпагатов	1	13.02		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

44	Упражнения для равновесия и координации. Выучить упражнения для развития равновесия и координации; совершенствовать умение выполнять упражнения для развития гибкости	1	15.02		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
45	Игровые упражнения. Учить правильно выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках; развивать умение выполнять лазанье и перелезание по гимнастической стенке различными способами	1	20.02		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/
46	Преодоление полосы препятствий. Совершенствовать навык прохождения полосы препятствий; учить выполнять правила безопасного выполнения упражнений; развивать умение выполнять игровые упражнения на скамейках	1	22.02		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/ . http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
47	Упражнения в парах. Выучить новые парные упражнения; совершенствовать выполнение ранее выученных упражнений в парах	1	27.02		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/06/03/tuvin-skaya-natsionalnaya-igratevek
48	Выполнение сложного варианта полосы препятствий. Совершенствовать умение выполнять упражнения полосы препятствий в усложнённом варианте; закреплять навыки выполнения акробатических упражнений и ОРУ на скамейке	1	29.02		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/06/03/tuvin-skaya-natsionalnaya-igratevek
49	Прыжки с обручем и со скакалкой. Закреплять умение прыгать на обеих ногах разными способами; развивать умение прыгать на одной ноге; закреплять умение лазанья по канату	1	05.03		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/06/03/tuvin-skaya-natsionalnaya-igratevek
50	Подвижные игры. Формировать умения самостоятельно проводить подвижные игры; развивать умение выполнять лазанье по канату	1	07.03		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/06/03/tuvin-skaya-natsionalnaya-igratevek
51	Веселые старты. Учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности	1	12.03		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/06/03/tuvin-skaya-natsionalnaya-igratevek
52	ОРУ с мячами. Учить выполнять физические упражнения в команде; соблюдать правила безопасности	1	14.03		http://www.gtonormy.ru/page/5
53	Броски и ловля мяча в парах. Формировать умения участвовать в командном действии; учить технике выполнения бросков мяча в паре на месте и продвижении	1	19.03		http://www.gtonormy.ru/page/5

54	Разновидности бросков мяча одной рукой. Формировать умение выполнять броски мяча одной рукой; познакомить с техникой выполнения бросков мяча разными способами	1	21.03		http://www.gto-normy.ru/page/5
55	Упражнения с мячами у стены. Формировать навык выполнения общеразвивающих упражнений с малыми мячами; развивать умение самостоятельно выполнять броски и ловлю малого мяча у стены; выучить подвижную игру «Охотники и утки»	1	02.04		http://www.gto-normy.ru/page/5
56	Ведение мяча на месте и в движении. Развивать умение самостоятельно выполнять ведение малого мяча разными способами; выучить подвижную игру «Мяч из круга»	1	04.03		http://www.gto-normy.ru/page/5
57	Броски мяча в кольцо способом с низу. Формировать умение выполнять броски мячом разными способами; учить технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу»; выучить подвижную игру «Мяч соседу»	1	09.04		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/
58	Броски мяча в кольцо способом сверху. Формировать умение выполнять ведение мяча разными способами; учить технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»; выучить подвижную игру «Горячая картошка»	1	11.04		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.jimdo.com/ https://elenasport69.jimdo.com/
59	Броски мяча в кольцо разными способами. Формировать навык выполнения баскетбольных упражнений с мячом; развивать умение самостоятельно и в паре выполнять броски и ловлю малого мяча; выучить подвижную игру «Гонки мячей в колоннах»	1	16.04		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/
60	Броски мяча через сетку. Формировать умения выполнять броски мяча через сетку, участвовать в командном действии; закрепить навык выполнения бросков в паре на месте и продвижении	1	18.04		http://www.fizkulturavshkole.u https://fk-i-s.ru/
61	Броски набивного мяча. Закрепить умение выполнять броски набивным мячом из-за головы и от груди; выучить игру «Вышибалы маленькими мячами»	1	23.04		https://elenasport69.jimdo.com/ http://www.fizkult-ura.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	25.04		http://www.gto-normy.ru/page/5/

	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Развивать умение самостоятельно выполнять бег и прыжки в различных сочетаниях; развивать гибкость, внимание и координацию движений	1	30.04		http://www.gto-normy.ru/page/5/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тестирование наклона вперед из положения сидя. Развивать умение самостоятельно выполнять бег и прыжки в различных сочетаниях; развивать гибкость, внимание и координацию движений	1	02.05		http://www.gto-normy.ru/page/5/
65	Развитие выносливости. Дать представление о понятии «выносливость» и способах её развития; развивать умение самостоятельно выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения в различных сочетаниях; развивать координацию движений и память	1	07.05		http://www.fizkulturaravshkole.ru https://fk-i-s.ru/ https://fiz-ra-ura.iimdo.com/
66	Развитие скоростных качеств. Дать понятие о беге на короткие дистанции и его значении в формировании скоростных качеств; развивать умение самостоятельно выполнять низкий старт и стартовое ускорение	1	14.05		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/06/03/tuvin-skaya-natsionalnaya-igra-tevek
67	Круговая тренировка. Развивать умение самостоятельно выполнять упражнения круговой тренировки; развивать координацию движений	1	16.05		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/06/03/tuvin-skaya-natsionalnaya-igra-tevek
68	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями. Формировать ловкость, координацию, меткость, скоростные качества; совершенствовать умение взаимодействовать в команде	1	21.05		https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/06/03/tuvin-skaya-natsionalnaya-igra-tevek

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

<https://fk-i-s.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/> .

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9