

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 17 ИМЕНИ ГЕНЕРАЛ-ЛЕЙТЕНАНТА В.М. БАДАНОВА
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей начальных классов
Руководитель МО _____
Протокол № 4 от 27.08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Евстратова И.В.
28.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора МБОУ СШ № 17
_____ Бугрова С.А.
Приказ № 294 от 29.08.24г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Учебного предмета

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 2

Уровень общего образования: начальное общее образование

Учитель: Герасимов Александр Александрович

Срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год

Программа рассчитана на 68 часов в год, в неделю 2 часа

Планирование составлено на основе федеральной образовательной программы начального общего образования.

Учебник: Физическая культура: 2-й класс: учебник / А.П. Матвеев – 13-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023. – 176 с.: ил. - ISBN 978-5-09-102502-6

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Упражнения по видам разминки.

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

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

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

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

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

Пример:

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

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

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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

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

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

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

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

Организующие команды и приёмы.

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

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:
- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой
- работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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:

1) патриотического воспитания:

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

2) гражданского воспитания:

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

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

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

5) экологического воспитания:

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

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

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

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

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

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

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

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

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

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

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью

воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (5 часов)			
1.1 Знания о физической культуре (4 часа)			
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2 Основы навыков плавания (1 час)			
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (7 часов)			
2.1 Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями (3 часа)			
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей		
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2 Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения (4 часа)			
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Практика проведения ролевых игр	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (40 часов)			
1.1 Техника выполнения упражнений основной гимнастики (32 часа)			
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

			u https://uchi.ru/
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
29	Основные правила выполнения акробатических	1	www.edu.ru

	упражнений		www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2 Игры и игровые задания, спортивные эстафеты (7 часов)			
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	предметами		u https://uchi.ru/
1.3 Организующие команды и приёмы (1 час)			
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (16 часов)			
2.1 Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений (16 часов)			
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1	www.edu.ru www.school.edu.ru u https://uchi.ru/

62	Правила дыхания в воде	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин», «Лягушонок»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	