

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Тыва
Муниципальное учреждение Управление образования администрации Тоджинского
района
МБУ Ийская СОШ

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Кыспай /Кыспай А.А./

Протокол №1

от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

по УВР

Мыжылай /Мыжылай

А.А./

Протокол №1

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Куулар /Куулар А-А.Э./

Приказ №183

от «1» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1937711)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 2 классов

Ий 2023

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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.

Общее число часов для изучения физической культуры для 1-2 классов составляет – 134 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю);

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

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 физкультурминутки 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.

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 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 в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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, 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

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https//урок.рф
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https//урок.рф
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https//урок.рф
1.2	Осанка человека	1			https//урок.рф
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https//урок.рф
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https//урок.рф
2.3	Легкая атлетика	14			https//урок.рф

2.4	Подвижные и спортивные игры	11			https://урок.рф
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			https://урок.рф
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://урок.рф
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://урок.рф
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://урок.рф
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://урок.рф
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://урок.рф
2.3	Легкая атлетика	18			https://урок.рф
2.3	Подвижные игры	19			https://урок.рф
Итого по разделу		53			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17		https://урок.рф
Итого по разделу		17		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			06.09	https://урок.рф https://fiz-ura.jimdotrue.com
2	Современные физические упражнения	1			07.09	https://урок.рф https://fiz-ura.jimdotrue.com
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			13.09	https://урок.рф https://fiz-ura.jimdotrue.com
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			14.09	https://урок.рф https://fiz-ura.jimdotrue.com
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			20.09	https://урок.рф https://fiz-ura.jimdotrue.com
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			21.09	https://урок.рф https://fiz-ura.jimdotrue.com
7	Правила поведения на уроках	1			27.09	https://урок.рф

	физической культуры					https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://урок.рф https://fiz-ra-

						ura.jimdotroe.com
16	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
20	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
21	Разучивание прыжков в группировке	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
22	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
23	Чем отличается ходьба от бега	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

24	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
25	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
29	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
30	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
31	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
32	Обучение прыжку в длину с места в	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-

	полной координации					ura.jimdotroe.com
33	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
34	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
35	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
36	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
37	Считалки для подвижных игр	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
39	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
40	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://urok.pф https://fiz-ura.jimdotroe.com
42	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://urok.pф https://fiz-ura.jimdotroe.com
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://urok.pф https://fiz-ura.jimdotroe.com
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://urok.pф https://fiz-ura.jimdotroe.com
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://urok.pф https://fiz-ura.jimdotroe.com
46	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://urok.pф https://fiz-ura.jimdotroe.com
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://urok.pф https://fiz-ura.jimdotroe.com
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://urok.pф https://fiz-ura.jimdotroe.com
49	Основные правила, ТБ на уроках,	1				https://urok.pф https://fiz-ura.jimdotroe.com

	особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					ura.jimdotroe.com
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					ura.jimdotroe.com
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotrue.com
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotrue.com
3	Современные Олимпийские игры	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotrue.com
4	Физическое развитие	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotrue.com
5	Физические качества	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotrue.com
6	Сила как физическое качество	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotrue.com
7	Быстрота как физическое качество	1				https://урок.рф https://fiz-ra-

						ura.jimdotroe.com
8	Выносливость как физическое качество	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
9	Гибкость как физическое качество	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
10	Развитие координации движений	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
12	Закаливание организма	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
13	Утренняя зарядка	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
14	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
15	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

16	Строевые упражнения и команды	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
17	Прыжковые упражнения	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
18	Гимнастическая разминка	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
22	Танцевальные гимнастические движения	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
23	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
24	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://urok.pф https://fiz-ra-

						ura.jimdotroe.com
25	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
26	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
27	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
28	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
29	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
30	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
31	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
32	Игры с приемами баскетбола	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

33	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://урок.рф https://fiz-ura-jimdotroe.com
34	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://урок.рф https://fiz-ura-jimdotroe.com
35	Прием «волна» в баскетболе	1				https://урок.рф https://fiz-ura-jimdotroe.com
36	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://урок.рф https://fiz-ura-jimdotroe.com
37	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://урок.рф https://fiz-ura-jimdotroe.com
38	Футбольный бильярд	1				https://урок.рф https://fiz-ura-jimdotroe.com
39	Бросок ногой	1				https://урок.рф https://fiz-ura-jimdotroe.com
40	Бросок ногой	1				https://урок.рф https://fiz-ura-jimdotroe.com
41	Подвижные игры на развитие	1				https://урок.рф https://fiz-ura-jimdotroe.com

	равновесия					ura.jimdotroe.com
42	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
43	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
44	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной	1				https://urok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

	местности. Подвижные игры					
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://урок.рф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
56	Освоение правил и техники выполнения	1				https://урок.рф

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://yrok.pф https://fiz-ra-ura.jimdotroe.com
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

