

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Краснополковская основная школа**

**МКОУ Краснополковская ОШ**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель МО**

Губина О.А.  
протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам.директора по УВР**

Серова Н.П.  
протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

Малин А.Г.  
приказ № 90  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2004331)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 2 классов

**Краснополка 2023-2024**

## **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 на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 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 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.

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.

## **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 культурой, 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практичес кие работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	учи.ру Я класс
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	учи.ру Я класс
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	учи.ру Я класс
1.2	Осанка человека	1	0	1	учи.ру Я класс
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	учи.ру Я класс
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	учи.ру Я класс
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	учи.ру Я класс
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	учи.ру Я класс
2.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	учи.ру Я класс
Итого по разделу		70			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	учи.ру Я класс
Итого по разделу		26			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	учи.ру Я класс
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	учи.ру Я класс
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	учи.ру Я класс
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	учи.ру Я класс
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	учи.ру Я класс
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	учи.ру Я класс
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	учи.ру Я класс
2.4	Подвижные игры	19	0	19	учи.ру Я класс
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	учи.ру Я класс
Итого по разделу		28			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
2	Современные физические упражнения	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс

20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс

40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
55	Считалки для подвижных игр	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
57	Разучивание игровых действий и правил	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс

	подвижных игр					
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс

75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс



86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс

	мяча в цель. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
100	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
101	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
102	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		Учи.ру. ЯКласс
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		Учи.ру. ЯКласс
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1		Учи.ру. ЯКласс
3	Современные Олимпийские игры	1		1		Учи.ру. ЯКласс
4	Физическое развитие	1				Учи.ру. ЯКласс
5	Физические качества	1				Учи.ру. ЯКласс
6	Сила как физическое качество	1				Учи.ру. ЯКласс
7	Быстрота как физическое качество	1				Учи.ру. ЯКласс
8	Выносливость как физическое качество	1				Учи.ру. ЯКласс
9	Гибкость как физическое качество	1				Учи.ру. ЯКласс
10	Развитие координации движений	1				Учи.ру. ЯКласс
11	Развитие координации движений	1				Учи.ру. ЯКласс
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Учи.ру. ЯКласс
13	Закаливание организма	1				Учи.ру. ЯКласс
14	Утренняя зарядка	1				Учи.ру. ЯКласс
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				Учи.ру. ЯКласс
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Учи.ру. ЯКласс
17	Строевые упражнения и команды	1				Учи.ру. ЯКласс
18	Строевые упражнения и команды	1				Учи.ру. ЯКласс
19	Прыжковые упражнения	1				Учи.ру. ЯКласс
20	Прыжковые упражнения	1				Учи.ру. ЯКласс
21	Гимнастическая разминка	1				Учи.ру. ЯКласс
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Учи.ру. ЯКласс
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Учи.ру. ЯКласс

24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Учи.ру. ЯКласс
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Учи.ру. ЯКласс
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Учи.ру. ЯКласс
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Учи.ру. ЯКласс
28	Танцевальные гимнастические движения	1				Учи.ру. ЯКласс
29	Танцевальные гимнастические движения	1				Учи.ру. ЯКласс
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Учи.ру. ЯКласс
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Учи.ру. ЯКласс
32	Спуск с горы в основной стойке	1				Учи.ру. ЯКласс
33	Спуск с горы в основной стойке	1				Учи.ру. ЯКласс
34	Подъем лесенкой	1				Учи.ру. ЯКласс
35	Подъем лесенкой	1				Учи.ру. ЯКласс
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Учи.ру. ЯКласс
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Учи.ру. ЯКласс
38	Торможение лыжными палками	1				Учи.ру. ЯКласс
39	Торможение лыжными палками	1				Учи.ру. ЯКласс
40	Торможение падением на бок	1				Учи.ру. ЯКласс
41	Торможение падением на бок	1				Учи.ру. ЯКласс
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Учи.ру. ЯКласс
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Учи.ру. ЯКласс
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Учи.ру. ЯКласс
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Учи.ру. ЯКласс
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Учи.ру. ЯКласс
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Учи.ру. ЯКласс
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Учи.ру. ЯКласс

49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Учи.ру. ЯКласс
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Учи.ру. ЯКласс
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Учи.ру. ЯКласс
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Учи.ру. ЯКласс
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Учи.ру. ЯКласс
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				Учи.ру. ЯКласс
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				Учи.ру. ЯКласс
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Учи.ру. ЯКласс
57	Игры с приемами баскетбола	1				Учи.ру. ЯКласс
58	Игры с приемами баскетбола	1				Учи.ру. ЯКласс
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Учи.ру. ЯКласс
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Учи.ру. ЯКласс
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Учи.ру. ЯКласс
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Учи.ру. ЯКласс
63	Прием «волна» в баскетболе	1				Учи.ру. ЯКласс
64	Прием «волна» в баскетболе	1				Учи.ру. ЯКласс
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Учи.ру. ЯКласс
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Учи.ру. ЯКласс
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Учи.ру. ЯКласс
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Учи.ру. ЯКласс
69	Футбольный бильярд	1				Учи.ру. ЯКласс
70	Футбольный бильярд	1				Учи.ру. ЯКласс
71	Бросок ногой	1				Учи.ру. ЯКласс
72	Бросок ногой	1				Учи.ру. ЯКласс

73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Учи.ру. ЯКласс
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Учи.ру. ЯКласс
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Учи.ру. ЯКласс
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Учи.ру. ЯКласс
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Учи.ру. ЯКласс
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Учи.ру. ЯКласс
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Учи.ру. ЯКласс
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Учи.ру. ЯКласс
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Учи.ру. ЯКласс
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Учи.ру. ЯКласс
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Учи.ру. ЯКласс
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Учи.ру. ЯКласс

85	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				Учи.ру. ЯКласс
86	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				Учи.ру. ЯКласс
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Учи.ру. ЯКласс
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Учи.ру. ЯКласс
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Учи.ру. ЯКласс
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Учи.ру. ЯКласс
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Учи.ру. ЯКласс
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Учи.ру. ЯКласс
93	Освоение правил и техники выполнения	1				Учи.ру. ЯКласс

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Учи.ру. ЯКласс
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Учи.ру. ЯКласс
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Учи.ру. ЯКласс
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Учи.ру. ЯКласс
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Учи.ру. ЯКласс
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Учи.ру. ЯКласс
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Учи.ру. ЯКласс
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Учи.ру. ЯКласс
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Учи.ру. ЯКласс
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	3		



**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»

Физическая культура 1-4 классы.

И.а. Винер-Усманова. О.Д. Цыганкова

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

программы общеобразовательных учреждений

комплексная программа физического воспитания

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ:** Учи.ру, ЯКласс