


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки УР
Управление образования администрации муниципального образования
"Муниципальный округ Увинского района УР"
МОУ "Жужгесская СОШ"


СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР


Ефимова Н.Ф.
приказ №169 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Шамшурин В.П.
приказ №169 от «28»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 495318)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 2 классов

д.Б.Жужгес 2023 год

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), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 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.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 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.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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 Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Игры с прыжками с использованием скакалки.	1	0	1	01.09.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
2	Современные физические упражнения Обучение технике метания на заданное расстояние в горизонтальную цель с расстояния. Совершенствование техники бега. Учёт техники ходьбы. Закрепление техники: метание малого мяча с места на дальность.	1	0	1	05.09.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения Учёт техники бега. Совершенствование техники: метание малого мяча с места на дальность. Закрепление	1	0	1	08.09.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru

	техники метания на заданное расстояние в горизонтальную цель.					
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры Учёт техники: метание малого мяча с места на дальность. Совершенствование техники метания на заданное расстояние в горизонтальную цель. Развитие скоростно – силовых и координационных способностей: игры с прыжками с использованием скакалки.	1	0	1	12.09.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки Учет техники метания на заданное расстояние в горизонтальную цель. Обучение технике: бросок набивного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	15.09.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника Закрепление техники: бросок набивного мяча двумя руками от груди. Учёт – бег 30 м	1	0	1	19.09.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
7	Совершенствование техники: бросок набивного мяча двумя руками от груди. Учёт – челночный бег 3 x10 м. Обучение технике бега чередовании с ходьбой до 150 м.	1	0	1	22.09.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
8	Учёт техники: бросок набивного	1	0	1		http://www.trainer.h1.ru/

	мяча (0, 5 кг) двумя руками от груди вперёд – вверх, из положения, стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. Закрепление техники бега в чередовании с ходьбой до 150 м.				26.09.2023	http://www.prosv.ru
9	Совершенствование техники бега в чередовании с ходьбой до 150 м. Развитие выносливости: равномерный, медленный до 3 мин.	1	0	1	29.09.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
10	Учёт техники бега в чередовании с ходьбой до 150 м. Развитие выносливости: кросс по слабопересечённой местности до 1 км	1	0	1	03.10.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
11	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные и спортивные игры». Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий. Развитие способностей к дифференцированию параметров: «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему».	1	0	1	06.10.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
12	Обучение технике: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие способностей к дифференцированию	1	0	1	10.10.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru

	параметров движений: «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему».					
13	Закрепление техники: ловля, передача, броски и ведение мяча. Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	0	1	13.10.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
14	Совершенствование техники: ловля, передача, броски и ведение мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростных способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1	0	1	17.10.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
15	Обучение технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол. Учёт техники: ловля, передача, броски и ведение мяча.	1	0	1	20.10.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
16	Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «У кого меньше мячей», «Школа мяча». Совершенствование технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол. История	1	0	1	24.10.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru

	развития физической культуры и первых соревнований. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».					
17	Обучение техники: ведение мяча индивидуально, в парах на месте и в шаге. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Обучение технике: бросок и ловля мяча снизу на месте ОРУ. Развитие координационных способностей	1	0	1	27.10.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
18	Совершенствование техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Закрепление техники: бросок и ловля мяча снизу на месте. Учёт – прыжок в длину с места	1	0	1	07.11.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
19	Учёт техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Совершенствование техники: бросок и ловля мяча снизу на месте	1	0	1	10.11.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
20	Подъем туловища из положения	1	0	1		http://www.trainer.h1.ru/

	лежа на спине и животе Учёт техники: бросок и ловля мяча снизу на месте. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».				14.11.2023	http://www.prosv.ru
21	Подъем ног из положения лежа на животе Учёт – челночный бег 3 x 10м. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1	0	1	17.11.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
22	Сгибание рук в положении упор лежа Учёт – наклон вперёд из положения сидя. Развитие скоростных способностей, способность к ориентированию в пространстве: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки»	1	0	1	21.11.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
23	Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Подбор одежды, обуви и инвентаря. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	24.11.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
24	Общеразвивающие упражнения: на формирование осанки. Обучение	1	0	1	28.11.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru

	<p>технике: группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>					
25	<p>Закрепление техники: группировка; перекаты в группировке. Обучение технике лазанье по гимнастической стенке и канату. общеразвивающие упражнения: сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.</p>	1	0	1	01.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
26	<p>Совершенствование техники: группировка; перекаты в группировке. Закрепление техники лазанье по гимнастической стенке и канату. Обучение технике перелезание через гимнастического коня.</p>	1	0	1	05.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
27	<p>Учёт техники: группировка; перекаты в группировке.</p> <p>Совершенствование техники лазанье по гимнастической стенке и канату. Закрепление техники перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Обучение технике: стойка на носках,</p>	1	0	1	08.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru

	на одной ног.					
28	Учёт техники лазанье по гимнастической стенке и канату. Совершенствование техники перелезание через гимнастического коня. Закрепление техники: стойка на носках, на одной ноге. Обучение танцевальных упражнений.	1	0	1	12.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
29	Учёт техники перелезание через гимнастического козла. Совершенствование техники: стойка на носках, на одной ног. Закрепление танцевальных упражнений. Обучение технике лазанье по наклонной скамейке.	1	0	1	15.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
30	Учёт техники: стойка на носках, на одной ноге. Совершенствование танцевальных упражнений и Закрепление техники лазанье по наклонной скамейке. Обучение технике подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скакалку.	1	0	1	19.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
31	Учёт танцевальных упражнений. Совершенствование техники лазанье по наклонной скамейке. Закрепление техники подтягивание, лёжа на животе по горизонтальной скамейке.	1	0	1	22.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru

	Обучение технике: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи.					
32	Учёт техники лазанье по наклонной скамейке в упор. Совершенствование техники подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Закрепление техники: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Обучение технике: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90.	1	0	1	26.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
33	Учёт техники подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Совершенствование техники: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Закрепление техники: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90.	1	0	1	29.12.2023	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
34	Учёт техники: ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Совершенствование техники: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90. Общеразвивающие упражнения: комбинации	1	0	1	09.01.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru

	(комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.					
35	Учёт техники: ходьба по гимнастической скамейке повороты 90. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами.	1	0	1	12.01.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
36	Комплекс корригирующих упражнений. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Учёт – наклон, сидя на полу.	1	0	1	16.01.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
37	Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	0	1	19.01.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
38	Обучение технике: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; передвижение на лыжах до 1 км.	1	0	1	23.01.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
39	Закрепление техники: ступающий	1	0	1		http://www.trainer.h1.ru/

	шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; передвижение на лыжах до 1 км. Обучение технике: повороты переступанием.				26.01.2024	http://www.prosv.ru
40	Совершенствование техники: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; передвижение на лыжах до 1 км. Закрепление техники: повороты переступанием. Обучение технике: подъёмы и спуски под уклон.	1	0	1	30.01.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
41	Учёт техники: ступающий шаг, скользящий шаг, скольжение без палок и с палками; передвижение на лыжах до 1 км. Совершенствование техники: повороты переступанием. Закрепление техники: подъёмы и спуски под уклон..	1	0	1	02.02.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
42	Учёт техники: повороты переступанием. Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон.	1	0	1	06.02.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
43	Совершенствование техники: повороты переступанием. Учёт техники: подъёмы и спуски под уклон.	1	0	1	09.02.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
44	Совершенствование техники: ступающий и скользящий шаг с	1	0	1	13.02.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru

	палками и без палок. Передвижение на лыжах до 1 км.					
45	Совершенствование техники: повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	0	1	16.02.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
46	Совершенствование техники: ступающий и скользящий шаг. Передвижение на лыжах до 1 км	1	0	1	27.02.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
47	Совершенствование техники: повороты переступанием; подъёмы и спуски под уклон.	1	0	1	01.03.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
48	Совершенствование техники скольжения с палками; развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1000 м со средней скоростью. Обучение техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом	1	0	1	05.03.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
49	Совершенствование техники скользящий шаг с палками; развитие скоростных качеств: эстафета с этапом до 50 м; прохождение дистанции до 1000 м со средней скоростью.	1	0	1	12.03.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
50	Совершенствование техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; закрепление техники спусков в низкой стойке.	1	0	1	15.03.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru

	Передвижение на лыжах до 1 км					
51	Учёт техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; совершенствование техники спусков в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км	1	0	1	19.03.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
52	Совершенствование техники: скользящий шаг с палками; подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; спусков в низкой стойке	1	0	1	22.03.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
53	Совершенствование техники подъёма на склон 12 – 15 ступающим шагом; спусков в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1 км	1	0	1	02.04.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
54	Совершенствование техники: повороты переступанием; подъёмы и спуски под уклон.	1	0	1	05.04.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
55	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные и спортивные игры». Зарождение Олимпийских игр. Развитие скоростно – силовых способностей: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	0	1	09.04.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
56	Обучение техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»,	1	0	1	12.04.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru

	«Лисы и куры».					
57	Закрепление техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Обучение технике: бросок и ловля мяча снизу на месте ОРУ. Развитие координационных способностей	1	0	1	16.04.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
58	Совершенствование техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Закрепление техники: бросок и ловля мяча снизу на месте. Учёт – прыжок в длину с места	1	0	1	19.04.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
59	Учёт техники: ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Совершенствование техники: бросок и ловля мяча снизу на месте	1	0	1	23.04.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
60	Учёт техники: бросок и ловля мяча снизу на месте. Развитие скоростно – силовых способностей: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	0	1	26.04.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
61	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	30.04.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
62	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	03.05.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
63	Освоение правил и техники	1	0	1		http://www.trainer.h1.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				07.05.2024	http://www.prosv.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	10.05.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	0	14.05.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	17.05.2024	http://www.trainer.h1.ru/ http://www.prosv.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструкция по охране труда раздел «Лёгкая атлетика». Здоровье и физическое развитие. Оздоровительные процедуры (закаливание организма, его значение в укреплении здоровья и физическое состояние организма). Подвижные игры.	1	0	1	01.09.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
2	Обучение технике прыжка в длину с места. Учёт - бег 30 м с высокого старта, кросс по слабопересечённой местности до 500 м.	1	0	0	05.09.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
3	Закрепление техники прыжка в длину с места. Обучение технике броска набивного мяча двумя руками от груди на	1	0	1	08.09.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	дальность. Равномерный медленный бег до 1км.					
4	Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние; бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Развитие двигательных качеств – выносливость. Учёт – челночный бег 3 x 10 м. Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	12.09.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
5	Учёт техники метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние ; эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Обучение технике броска набивного мяча	1	0	1	15.09.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	двумя руками от груди на дальность.					
6	Медленный бег до 800 – 1000м; учёт техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростных и координационных способностей. Закрепление техники броска набивного мяча двумя руками от груди на дальность.	1	0	1	19.09.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
7	Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками от груди на дальность. Учёт - преодоление естественных препятствий	1	0	1	22.09.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
8	Учёт техники броска набивного мяча двумя руками от груди на дальность. Кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Развитие скоростно – силовых и	1	0	1	26.09.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	координационных способностей.					
9	Совершенствование техники бега: с чередованием с ходьбой. Совершенствовании е техники метания малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.	1	0	1	29.09.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
10	Совершенствование техники: метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния . Развитие скоростно-силовых способностей: эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	1	0	1	03.10.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
11	Совершенствование техники бега: равномерный бег 3 мин, чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Развитие	1	0	1	06.10.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	выносливости: игра «Третий лишний»					
12	Совершенствование техники бега: обычный, с изменением направления движения. Совершенствование техники: метание малого мяча с места на дальность.	1	0	1	10.10.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
13	Инструкция по охране труда раздел «Подвижные игры». Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Совершенствование игр «У ребят порядок строгий», «Прыгающие воробушки», « Лисы и куры».	1	0	1	13.10.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
14	Совершенствование игр «У ребят порядок строгий», «Прыгающие воробушки», « Лисы и	1	0	1	17.10.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	куры». Развитие скоростно – силовых способностей					
15	Совершенствование игр «Зайцы в огороде», « Лисы и куры». Обучение техники ловли и передачи мяча в движении.	1	0	1	20.10.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
16	Подвижные игры: «Запрещённое движение», «Два мороза», «Точный расчёт». Обучение технике ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление техники ловли и передачи мяча в движении.	1	0	1	24.10.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
17	Совершенствование игр «Запрещённое движение», «Два мороза», «У ребят порядок строгий». Совершенствование техники ловли и передачи мяча в	1	0	1	27.10.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	движении. Закрепление техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).					
18	Совершенствование игр: различные варианты салок, «Попрыгунчики – воробушки», «Два Мороза», учёт техники ловли и передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1	0	1	07.11.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
19	Совершенствование игр « Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча»; учёт техники ведения мяча (правой и, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Развитие способностей к дифференцированию	1	0	1	10.11.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	параметров в движений реакции, ориентированию в пространстве.					
20	Совершенствование игр «Совушка», «Попади в обруч», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Мяч водящему».	1	0	1	14.11.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
21	Совершенствование техники: ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Играй, играй, мяч не теряй». «Мяч водящему».	1	0	1	17.11.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
22	Совершенствование техники: ловля, передача, броски и	1	0	1	21.11.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	<p>ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Развитие скоростно – силовых способностей, ориентирование в пространстве: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p>					
23	<p>Инструктаж по охране труда раздел «Гимнастика». Строение тела человека, положение тела в пространстве (стойки, висы, упоры, седы). Физическая культура в современном российском обществе. Совершенствование технико – тактическими взаимодействиями: варианты игры в футбол.</p>	1	0	1	24.11.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

24	<p>Развитие координационных, силовых способностей и гибкости: общеразвивающие упражнения с набивным мячом (1 кг), обручем, флажками. Сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты: «Коза», «Лапта».</p>	1	0	1	28.11.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
25	<p>Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Закрепление техники лазанье по наклонной скамейке; обучение техники кувырка вперёд; сюжетно – ролевые подвижные игры и эстафеты: «Коза», «Лапта».</p>	1	0	1	01.12.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
26	<p>Совершенствование техники лазанье по наклонной скамейке; закрепление техники кувырка вперёд; Обучение технике</p>	1	0	1	05.12.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	стойки на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см).					
27	Обучение технике стойки, на лопатках согнув ноги; учёт техники лазанье по наклонной скамейке; совершенствование техники кувырка вперёд; закрепление техники стойки на двух и одной ноге.	1	0	1	08.12.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
28	Закрепление техники стойки, на лопатках согнув ноги; учёт техники кувырка вперёд; совершенствование техники стойки на двух и одной ноге. Обучение технике лазанье по гимнастической стенке.	1	0	1	12.12.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
29	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Закрепление техники лазанье по	1	0	1	15.12.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	<p>гимнастической стенке. Учёт техники стойки, на лопатках согнув ноги; совершенствование техники стойки на двух и одной ноге; на бревне. Обучение технике ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска.</p>					
30	<p>Совершенствование техники лазанье по гимнастической стенке; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60м). Учёт техники стойки на двух и одной ноге; на бревне (высота 60 см). Обучение технике: вис, стоя и лёжа; вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Закрепление</p>	1	0	1	19.12.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	техники ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска.					
31	учёт техники лазанье по гимнастической стенке, через гимнастическое бревно (высота до 60м). закрепление техники: вис, стоя и лёжа; вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Совершенствование техники ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска. Обучение технике лазанье по канату.	1	0	1	22.12.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
32	Комплекс общеразвивающих	1	0	1	26.12.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	упражнений с обручем; Учёт техники ходьбы по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска. Закрепление техники лазанье по канату. Обучение технике из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев.					
33	Учёт техники: вис, стоя и лёжа. Совершенствование техники лазанье по канату. Обучение технике подтягивание, в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги в врозь и в висе на канате. Закрепление техники из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев.	1	0	1	29.12.2023	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
34	Учёт техники лазанье	1	0	1		http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	<p>по канату. Закрепление техники подтягивание, в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги в врозь и в висе на канате. Совершенствование техники из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Обучение технике кувырок в сторону.</p>				09.01.2024	
35	<p>Совершенствование техники подтягивание, в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги в врозь и в висе на канате. Учёт техники из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперёд в упор присев. Закрепление техники кувырок в сторону.</p>	1	0	1	12.01.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
36	<p>Учёт техники подтягивание, в висе лёжа согнувшись, тоже из седа ноги в врозь и в</p>	1	0	1	16.01.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	<p>висе на канате. Совершенствование техники кувырок в сторону. Танцевальные шаги: переменный, польки,</p>					
37	<p>Инструктаж по охране труда раздел «Лыжная подготовка». Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Совершенствование игр «Играй, играй, мяч не теряй», «У кого меньше мячей», «Школа мяча».</p>	1	0	1	19.01.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
38	<p>Обучение технике подъёмы и спуски с небольших склонов. Совершенствование техники скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1, 5 км.</p>	1	0	1	23.01.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
39	<p>Определение частоты</p>	1	0	1		http://www.prosv.ru

	<p>дыхания и сердечных сокращений в процессе занятий физическими упражнениями. Совершенствование техники скользящего шага. Закрепление техники подъёма и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км.</p>				26.01.2024	http://www.trainer.h1.ru/
40	<p>Совершенствование техники подъёма и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1, 5 км. Обучение технике поворотов переступанием на месте, спуска со склона; учёт техники скользящего шага (без палок), переступанием на месте и после движения вокруг флажка.</p>	1	0	1	30.01.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
41	<p>Закрепление техники поворотов переступанием на</p>	1	0	1	02.02.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	месте, спуска со склона; учёт техники подъёмы и спуски с небольших склонов. Учёт техники подъёмы и спуски с небольших склонов.					
42	Обучение технике: подъёмы и спуски под уклон. Совершенствование техники поворотов переступанием на месте, спуска со склона; передвижение на лыжах до 1 км.	1	0	1	06.02.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
43	Закрепление техники: подъёмы и спуски под уклон. Учёт техники поворотов переступанием на месте, спуска со склона; передвижение на лыжах до 1,5 км.	1	0	1	09.02.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
44	Совершенствование техники: подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	0	1	13.02.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	Совершенствование техники скольжения с палками;					
45	Способы саморегуляции. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания. Требования к температурному режиму. Подвижные игры с элементами лыжных ходов.	1	0	1	16.02.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
46	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Совершенствование техники ступающий скользящий шаг с палками и без палок; передвижение на лыжах до 1,5 км Учёт техники: подъёмы и спуски под уклон	1	0	1	20.02.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

47	Совершенствование техники ступающий скользящий шаг с палками и без палок; передвижение на лыжах до 2 км Учёт техники: подъёмы и спуски под уклон	1	0	1	27.02.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
48	Контроль за правильность выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Совершенствование техники повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	0	1	01.03.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
49	Контроль за правильность выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Совершенствование техники повороты	1	0	1	05.03.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км					
50	Контроль за правильность выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Совершенствование техники повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	0	1	12.03.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
51	Контроль за правильность выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Совершенствование техники повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	0	1	15.03.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
52	Контроль за правильность	1	0	1	19.03.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	<p>выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Совершенствование техники повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км</p>					
53	<p>Контроль за правильность выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств. Совершенствование техники повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км</p>	1	0	1	22.03.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
54	<p>Контроль за правильность выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.</p>	1	1	0	02.04.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/

	Совершенствование техники повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км					
55	Инструктаж по охране труда раздел «Подвижные игры». Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно – силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	1	0	1	05.04.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	09.04.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	12.04.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	16.04.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	19.04.2024	http://www.prosv.ru http://www.trainer.h1.ru/
60	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление	1	0	1	23.04.2024	http://www.uroki.net/

	здоровья через ВФСК ГТО					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	26.04.2024	http://www.uroki.net/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	30.04.2024	http://www.uroki.net/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	03.05.2024	http://www.uroki.net/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	07.05.2024	http://www.uroki.net/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	10.05.2024	http://www.uroki.net/

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	14.05.2024	http://www.uroki.net/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0	17.05.2024	http://www.uroki.net/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	21.05.2024	http://www.uroki.net/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	65		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

