

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 12 имени М.К. Герасименко х.

Гарбузовая Балка муниципального образования Брюховецкий район

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей физической
культуры

Блохин Е. В.

Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Директора
по УВР

Т. В.Фефелова

УТВЕРЖДЕНО

Председатель
педагогического совета



А.И.Сорокина

Протокол №1 от «31»
августа 2023 г.

Сорокина
Антонина
Ивановна

Подписан: Сорокина Антонина Ивановна
DN: C=RU, S=Краснодарский край, L=Гарбузовая Балка,
T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12 ИМЕНИ М. К.
ГЕРАСИМЕНКО Х. ГАРБУЗОВАЯ БАЛКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ
РАЙОН, SN=Сорокина, CN=Сорокина Антонина Ивановна
E=school12@brlu.kubannet.ru, G=Антонина Ивановна,
SN=Сорокина, CN=Сорокина Антонина Ивановна
Основание: я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.28 11:42:25+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 589136)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 2 классов

хутор Гарбузовая Балка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 338 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 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, перекиды 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.

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.

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.

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	0	0	РЭШ
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	РЭШ
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	NSPORTAL.RU(ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯСЕТЬ)
1.2	Осанка человека	1	0	0	NSPORTAL.RU(ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯСЕТЬ)
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	NSPORTAL.RU(ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯСЕТЬ)
	Итого по разделу	3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	16	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)

2.2	Лыжная подготовка	4	0	2	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
2.3	Легкая атлетика	20	0	19	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0	WWW.GTO.RU(САЙТ ГТО)
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	55	

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	2	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	0	0	РЭШ
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	РЭШ
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	РЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	15	РЭШ
2.2	Лыжная подготовка	3	0	0	РЭШ
2.3	Легкая атлетика	18	0	17	РЭШ
2.4	Подвижные игры	22	0	22	РЭШ
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0
	Итого по разделу	0		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	54

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0	04.09	РЭШ
2	Современные физические упражнения	1	0	0	07.09	РЭШ
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	11.09	NSPORTAL.RU(ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯСЕТЬ)
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	14.09	NSPORTAL.RU(ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯСЕТЬ)
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	18.09	NSPORTAL.RU(ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯСЕТЬ)
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	21.09	NSPORTAL.RU(ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯСЕТЬ)
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	25.09	NSPORTAL.RU(ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯСЕТЬ)

8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	28.09	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	02.10	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	05.10	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	09.10	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	12.10	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	16.10	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
14	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	19.10	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	23.10	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
16	Гимнастические	1	0	1	26.10	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/

	упражнения с мячом					(ВИДЫ СПОРТА)
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	09.11	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	13.11	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	16.11	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
20	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	20.11	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
21	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	23.11	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
22	Перелезание через горизонтальное препятствие.	1	0	1	27.11	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG
23	Передвижение по гимнастической скамейке	1	0	1	30.11	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG
24	Кувырок в перед	1	0	1	04.12	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG
25	Техника ступающего шага во время передвижения (просмотр презентации)	1	0	0	07.12	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
26	Имитационные упражнения техники	1	0	1	11.12	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)

	передвижения на лыжах					
	Техника передвижения					
27	скользящим шагом в полной координации (просмотр презентации)	1	0	0	14.12	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом					
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	18.12	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
29	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	21.12	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью					
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	25.12	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
	Упражнения в передвижении с изменением скорости					
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	28.12	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью					
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с					
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1	0	1		HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)

34	разной скоростью передвижения Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
36	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
37	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
40	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)

41	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
42	Челночный бег 3*10м.	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG
43	Обычная ходьба на носках, пятках	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG
44	Бег 30 м.	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG
45	Бег с изменением длины и частоты шагов.	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG
46	Метание мяча на дальность.	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG
47	Метание мяча на заданное расстояние	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG
48	Бег в чередовании с ходьбой с преодолением препятствий.	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG
49	Считалки для подвижных игр	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
51	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
52	Самостоятельная организация и	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)

	проведение подвижных игр				
53	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
54	Разучивание подвижной игра «Охотники и утки»	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
55	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
59	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
60	Игра «день- ночь»	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
61	Игра «Бездомный заяц»	1	0	1	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)

62	Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	WWW.GTO.RU (САЙТ ГТО)
63	Эстафеты. «гонки баскетбольных мячей»	1	0	1	WWW.GTO.RU (САЙТ ГТО)
64	Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	WWW.GTO.RU (САЙТ ГТО)
65	Минифутбол	1	0	1	WWW.GTO.RU (САЙТ ГТО)
66	Минифутбол	1	0	1	WWW.GTO.RU (САЙТ ГТО)
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	55	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	04.09	РЭШ
2	Современные Олимпийские игры	1	0	0	05.09	РЭШ
3	Физическое развитие	1	0	0	11.09	РЭШ
4	Сила как физическое качество	1	0	0	12.09	РЭШ
5	Быстрота как физическое качество	1	0	0	18.09	РЭШ
6	Выносливость как физическое качество	1	0	0	19.09	РЭШ
7	Гибкость как физическое качество	1	0	0	25.09	РЭШ
8	Закаливание организма	1	0	0	26.09	РЭШ
9	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	02.10	РЭШ
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	03.10	РЭШ
11	Строевые упражнения и команды	1	0	1	09.10	РЭШ
12	Перестроения в шеренге	1	0	1	10.10	РЭШ
13	Перестроения в колонне	1	0	1	16.10	РЭШ
14	Повороты на месте.	1	0	1	17.10	РЭШ
15	Повороты в движении	1	0	1	23.10	РЭШ
16	Прыжковые упражнения	1	0	1	24.10	РЭШ
17	Прыжки в длину с места	1	0	1	07.11	РЭШ
18	Прыжки в длину с места	1	0	1	13.11	РЭШ

19	Гимнастическая разминка	1	0	1	14.11	РЭШ
20	Гимнастическая разминка	1	0	1	20.11	РЭШ
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	21.11	РЭШ
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	27.11	РЭШ
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	28.11	РЭШ
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	04.12	РЭШ
25	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	05.12	РЭШ
26	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	11.12	РЭШ
27	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом (просмотр видео-презентации)	1	0	0	12.12	РЭШ
28	Спуски и подъёмы на лыжах (просмотр видео презентации)	1	0	0	18.12	РЭШ
29	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	19.12	РЭШ
30	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	25.12	РЭШ
31	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	26.12	РЭШ
32	Броски мяча на дальность с места	1	0	1		РЭШ
33	Броски мяча на дальность сидя	1	0	1		РЭШ
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		РЭШ
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		РЭШ
36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		РЭШ

37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	РЭШ
38	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	РЭШ
39	Челночный бег	1	0	1	РЭШ
40	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	РЭШ
41	Бег 30м	1	0	1	РЭШ
42	Бег с ускорениями.	1	0	1	РЭШ
43	Бег по пересеченной местности	1	0	1	РЭШ
44	6-ти минутный бег	1	0	1	
45	Бег спреодолением небольших припятствий.	1	0	1	РЭШ
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	РЭШ
47	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	РЭШ
48	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	РЭШ
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	РЭШ
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	РЭШ
51	Бросок мяча на дальность	1	0	1	РЭШ
52	Бросок мяча с отскоком от пола	1	0	1	РЭШ
53	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	РЭШ

54	Эстафеты с баскетбольными мячами	1	0	1	РЭШ
55	Эстафеты с баскетбольными мячами	1	0	1	РЭШ
56	Броски по щиту	1	0	1	РЭШ
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	РЭШ
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	РЭШ
59	Футбольный бильярд	1	0	1	РЭШ
60	Удары по неподвижному мячу	1	0	1	РЭШ
61	Удары по мячу в движении	1	0	1	РЭШ
62	Удары по воротам	1	0	1	РЭШ
63	Игра вратаря	1	0	1	РЭШ
64	Подбивание мяча коленом	1	0	1	РЭШ
65	Подбивание мяча ногой	1	0	1	РЭШ
66	Бросок ногой	1	0	1	РЭШ
67	Штрафной удар	1	0	1	РЭШ
68	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	54	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

"физическая культура в школе" научно-методический журнал М: 2013г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-

4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

РЭШ

WWW.GTO.RU (САЙТ ГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (ВИДЫ СПОРТА)

NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 10485556620218183357344113440560018432977890893

Владелец Сорокина Антонина Ивановна

Действителен с 13.05.2024 по 13.05.2025