

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Муниципальное учреждение администрация
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

Новоникулинская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район» Ульяновской области

РАССМОТРЕНО

ШМО

_____ Пономарева О.В.
Протокол № 1 от 24.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____ Грунина Н.В.
Протокол №1 от 25.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Школы:

_____ Алексанкина Л.Н.
Приказ №290 от 25.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1490349)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 – 4 классов

с. Новое Никулино
2023г.

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	1	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0,5	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	0,5	0	1	https://interneturok.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6	0	18	https://resh.edu.ru/

2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://interneturok.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	0	18	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	0	19	https://interneturok.ru/
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0	24	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	95	

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	0	0	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	9	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	2	https://interneturok.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	0	14	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://interneturok.ru/
2.3	Легкая атлетика	12	0	14	
2.4	Подвижные игры	8	0	19	https://resh.edu.ru/

					https://interneturok.ru/
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	27	https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	98	

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 Современные физические упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/ /
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
3	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
4	Чем отличается ходьба от бега Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
5	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
12	Правила выполнения прыжка в длину с места. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
14	Считалки для подвижных игр Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/

15	Обучение способам организации игровых площадок Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
16	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
17	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://interneturok.ru/
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		https://interneturok.ru/
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://interneturok.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/

24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	https://interneturok.ru/
25	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	https://interneturok.ru/
27	Гимнастические упражнения со скакалкой. Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	https://resh.edu.ru/
28	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	https://interneturok.ru/
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	https://resh.edu.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://interneturok.ru/
31	Разучивание прыжков в группировке Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	https://resh.edu.ru/
32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	https://interneturok.ru/

33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://interneturok.ru/
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	https://interneturok.ru/
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	https://interneturok.ru/
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	https://interneturok.ru/
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	https://interneturok.ru/

43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/
44	Обучение способам организации игровых площадок. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	https://interneturok.ru/
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://interneturok.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	https://interneturok.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://interneturok.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1	0	1	https://interneturok.ru/

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://interneturok.ru/
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://resh.edu.ru/
56	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://interneturok.ru/
57	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://interneturok.ru/
59	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		https://resh.edu.ru/

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	https://interneturok.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	https://interneturok.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/
64	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	https://interneturok.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	игры					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		https://interneturok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	64		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://interneturok.ru/
3	Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Сложно координированные прыжковые упражнения Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		https://interneturok.ru/
5	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
6	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		https://interneturok.ru/

7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/
8	Физическое развитие Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://interneturok.ru/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
10	Физические качества Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://interneturok.ru/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
12	Сила как физическое качество Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	https://interneturok.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение Быстрота как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/
14	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://interneturok.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	https://resh.edu.ru/

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
16	Выносливость как физическое качество Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://interneturok.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
18	Гибкость как физическое качество Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://interneturok.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
20	Развитие координации движений Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		https://interneturok.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
22	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		https://interneturok.ru/

23	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://resh.edu.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://interneturok.ru/
25	Развитие координации движений Прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://interneturok.ru/
27	Закаливание организма Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		https://resh.edu.ru/
28	Ходьба на гимнастической скамейке Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://interneturok.ru/
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
30	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://interneturok.ru/
31	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru/
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах двухшажным	1	0	1		https://interneturok.ru/

	попеременным ходом					
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
34	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		https://interneturok.ru/
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru/
36	Подъем лесенкой	1	0	1		https://interneturok.ru/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://interneturok.ru/
39	Торможение лыжными палками	1	0	1		https://resh.edu.ru/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://interneturok.ru/
41	Торможение падением на бок	1	0	1		https://resh.edu.ru/
42	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://interneturok.ru/
43	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на	1	0	1		https://interneturok.ru/

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
45	Гимнастическая разминка Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://interneturok.ru/
47	Упражнения с гимнастической скакалкой Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		https://resh.edu.ru/
48	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		https://interneturok.ru/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru/
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://interneturok.ru/
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://resh.edu.ru/
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://interneturok.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://resh.edu.ru/

54	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://interneturok.ru/
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://interneturok.ru/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	https://interneturok.ru/
59	Футбольный бильярд	1	0	1	https://resh.edu.ru/
60	Бросок ногой	1	0	1	https://interneturok.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/
62	Подвижные игры на развитие равновесия Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://interneturok.ru/
63	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	https://interneturok.ru/

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
65	Прыжок в высоту с прямого разбега Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://interneturok.ru/
67	Бег с поворотами и изменением направлений Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://interneturok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66		

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

1. Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.
2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования /М-вообразования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
4. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. -М.: Просвещение, 2011.

Учебники и справочные издания

1. Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3. Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
4. Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5. Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
6. Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

7. Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/ Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

8. Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

9. Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014.

11. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. Методические пособия

12. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М.Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

17. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В.А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

18. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

13. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://nsportal.ru>

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norms>