Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 256
городского округа ЗАТО Фокино»

«Рассмотрено»
на заседании методического совета
от «28» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 256
_____ Н.В.Маркова
Приказ № 90-од
от «28» 08 2023 г.

Рабочие программы
по предмету «Физическая культура»
1-2 классы

Составлены МО
учителей
физической
культуры

2023-2024 уч.г.

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 – 134 часа: в 1 классе 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2часа 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 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 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, 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			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Учебник Эл журнал. интернет
1.2	Осанка человека	1			Учебник Эл журнал. интернет
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Учебник Эл журнал. интернет
2.2	Кроссовая подготовка	8			Учебник Эл журнал. интернет
2.3	Легкая атлетика	16			Учебник Эл журнал. интернет
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	2			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Учебник Эл журнал. интернет
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Учебник Эл журнал. интернет
2.2	Кроссовая подготовка	8			Учебник Эл журнал. интернет

2.3	Легкая атлетика	16			Учебник Эл журнал. интернет
2.4	Подвижные игры	20			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Учебник Эл журнал. интернет
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			05.09.23	Учебник, интернет
2	Современные физические упражнения	1			08.09.23	Учебник, интернет
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			12.09.23	Учебник, интернет
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			15.09.23	Учебник, интернет
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			19.09.23	Учебник, интернет
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			22.09.23	Учебник, интернет
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			26.09.23	Учебник, интернет
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			29.09.23	Учебник, интернет
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			03.10.23	Учебник, интернет
10	Разучивание гимнастических упражнений	1			06.10.23	Учебник, интернет

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			10.10.23	Учебник, интернет
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			13.10.23	Учебник, интернет
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			17.10.23	Учебник, интернет
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			20.10.23	Учебник, интернет
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			24.10.23	Учебник, интернет
16	Гимнастические упражнения с мячом	1			27.10.23	Учебник, интернет
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			07.11.23	Учебник, интернет
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1			10.11.23	Учебник, интернет
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			14.11.23	Учебник, интернет
20	Сгибание рук в положении упор лежа	1			17.11.23	Учебник, интернет
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			21.11.23	Учебник, интернет
22	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			24.11.23	Учебник, интернет
23	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			28.11.23	Учебник, интернет
24	Упражнения в передвижении с	1			01.12.23	Учебник, интернет

	изменением скорости					
25	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			05.12.23	Учебник, интернет
26	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			08.12.23	Учебник, интернет
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			12.12.23	Учебник, интернет
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			15.12.23	Учебник, интернет
29	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			19.12.23	Учебник, интернет
30	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			22.12.23	Учебник, интернет
31	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			26.12.23	Учебник, интернет
32	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			29.12.23	Учебник, интернет
33	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			09.01.24	Учебник, интернет
34	Считалки для подвижных игр	1			12.01.24	Учебник, интернет
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр «К своим флажкам»	1			16.01.24	Учебник, интернет

36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр «прыгающие воробышки»	1			19.01.24	Учебник, интернет
37	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			23.01.24	Учебник, интернет
38	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			26.01.24	Учебник, интернет
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			30.01.24	Учебник, интернет
40	Разучивание подвижной игры «Гуси – лебеди»	1			02.02.24	Учебник, интернет
41	Разучивание подвижной игры «Мышеловка»	1			06.02.24	Учебник, интернет
42	Разучивание подвижной игры «Мышеловка»	1			09.02.24	Учебник, интернет
43	Разучивание подвижной игры «День и ночь»	1			13.02.24	Учебник, интернет
44	Разучивание подвижной игры «День и ночь»	1			16.02.24	Учебник, интернет
45	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1			27.02.24	Учебник, интернет
46	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1			01.03.24	Учебник, интернет
47	Освоение упражнений на осанку	1			05.03.24	Учебник, интернет
48	Освоение упражнений на осанку и равновесие	1			12.03.24	Учебник, интернет
49	Эстафеты с бегом и прыжками	1			15.03.24	Учебник, интернет

50	Эстафеты с бегом	1			19.03.24	Учебник, интернет
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			22.03.24	Учебник, интернет
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			02.0424	Учебник, интернет
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			05.04.24	Учебник, интернет
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			09.04.24	Учебник, интернет
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			12.04.24	Учебник, интернет
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			16.04.24	Учебник, интернет
59	Освоение правил и техники	1			19.04.24	Учебник, интернет

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.24	Учебник, интернет
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			26.04.24	Учебник, интернет
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			30.04.24	Учебник, интернет
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			03.05.24	Учебник, интернет
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			07.05.24	Учебник, интернет
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			10.05.24	Учебник, интернет

66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			14.05.24	Учебник, интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. День Знаний.	1			04.09.23	Учебник, интернет
2	Зарождение Олимпийских игр	1			07.09.23	Учебник, интернет
3	Современные Олимпийские игры	1			11.09.23	Учебник, интернет
4	Физическое развитие	1			14.09.23	Учебник, интернет
5	Физические качества	1			18.09.23	Учебник, интернет
6	Сила как физическое качество	1			21.09.23	Учебник, интернет
7	Быстрота как физическое качество	1			25.09.23	Учебник, интернет
8	Выносливость как физическое качество. Всероссийский день бега «Кросс Нации»	1			28.09.23	Учебник, интернет
9	Гибкость как физическое качество	1			02.10.23	Учебник, интернет
10	Развитие координации движений	1			05.10.23	Учебник, интернет
11	Развитие координации движений	1			09.10.23	Учебник, интернет
12	Закаливание организма. Всемирный день ходьбы.	1			12.10.23	Учебник, интернет
13	Утренняя зарядка	1			16.10.23	Учебник, интернет
14	Составление комплекса утренней зарядки	1			19.10.23	Учебник, интернет
15	Правила поведения на уроках	1			23.10.23	Учебник, интернет

	гимнастики и акробатики					
16	Строевые упражнения и команды	1			26.10.23	Учебник, интернет
17	Строевые упражнения и команды. День народного единства.	1			09.11.23	Учебник, интернет
18	Прыжковые упражнения	1			13.11.23	Учебник, интернет
19	Прыжковые упражнения	1			16.11.23	Учебник, интернет
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1			20.11.23	Учебник, интернет
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1			23.11.23	Учебник, интернет
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			27.11.23	Учебник, интернет
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			30.11.23	Учебник, интернет
24	Упражнения с гимнастическим мячом	1			04.12.23	Учебник, интернет
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1			07.12.23	Учебник, интернет
26	Упражнения с гимнастической палкой. Всемирный день футбола.	1			11.12.23	Учебник, интернет
27	Сложно координированные передвижнения ходьбой по гимнастической скамейке	1			14.12.23	Учебник, интернет
28	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			18.12.23	учебник, интернет
29	Бег с поворотами и изменением направлений	1			21.12.23	учебник, интернет
30	Сложно координированные беговые упражнения	1			25.12.23	Учебник, интернет
31	Сложно координированные беговые упражнения	1			28.12.23	Учебник, интернет

32	Броски мяча в неподвижную мишень. Международный день здоровья.	1			08.01.24	Учебник, интернет
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1			11.01.24	Учебник, интернет
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			15.01.24	Учебник, интернет
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			18.01.24	Учебник, интернет
36	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			22.01.24	Учебник, интернет
37	Игры с приемами баскетбола	1			25.01.24	Учебник, интернет
38	Игры с приемами баскетбола. Всемирный день баскетбола.	1			29.01.24	Учебник, интернет
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			01.02.24	Учебник, интернет
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			05.02.24	Учебник, интернет
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			08.02.24	Учебник, интернет
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			12.02.24	Учебник, интернет
43	Игры с приемами футбола: метко в цель. Всемирный день футбола.	1			15.02.24	Учебник, интернет
44	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			19.02.24	Учебник, интернет
45	Гонка мячей и слалом с мячом. День защитника Отечества.	1			22.02.24	Учебник, интернет
46	Гонка мячей и слалом с мячом	1			26.02.24	Учебник, интернет
47	Подвижные игры на развитие	1			29.02.24	Учебник, интернет

	равновесия					
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1			04.03.24	Учебник, интернет
49	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. День физкультуры и спорта.	1			07.03.24	Учебник, интернет
50	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			11.03.24	Учебник, интернет
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			14.03.24	Учебник, интернет
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			18.03.24	Учебник, интернет
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			21.03.24	Учебник, интернет
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			01.04.24	Учебник, интернет
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			04.04.24	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной	1			08.04.24	

	местности. Подвижные игры. Всемирный день здоровья.					
58	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			11.04.24	
59	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. Всемирный день здоровья.	1			15.04.24	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			18.04.24	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04.24	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			25.04.24	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1			29.04.24	

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			02.05.24	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			06.05.24	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Всемирный день бега.	1			13.05.24	Учебник, интернет
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			16.05.24	Учебник, интернет
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			20.05.24	Учебник, интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ