

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ «Управление образования»

МБОУ Потаповская СОШ № 8 имени В.А. Паукова

РАССМОТРЕНО


на заседании ШМО учителей
начальных классов
Руководитель

 Чикинѳва Д.С.

Протокол № 1
от 25.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 И.Ю. Ермаков

28.08.2023

Приложение к ООП ООО
МБОУ Потаповская СОШ № 8
имени В.А. Паукова,
утвержденной приказом
от 30.08.2023 № 03-02-205-6

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3659713)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 2 классов

с. Потапово, 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**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	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	0	01.09.2023
2	Современные физические упражнения	1	0	0	06.09.2023
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	08.09.2023
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	13.09.2023
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	15.09.2023
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	20.09.2023
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	22.09.2023
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	27.09.2023
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	29.09.2023
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	04.10.2023
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	06.10.2023
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	11.10.2023

13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	13.10.2023
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	18.10.2023
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	20.10.2023
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	25.10.2023
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	27.10.2023
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	08.11.2023
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	10.11.2023
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	15.11.2023
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	17.11.2023
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	22.11.2023
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	24.11.2023
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	29.11.2023
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	01.12.2023
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	06.12.2023
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	08.12.2023
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	13.12.2023
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	15.12.2023

30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	20.12.2023
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	22.12.2023
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	27.12.2023
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	29.12.2023
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	10.01.2024
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	12.01.2024
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	17.01.2024
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	19.01.2024
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	24.01.2024
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	26.01.2024
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	31.01.2024
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	02.02.2024
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	14.02.2024
43	Обучение равномерному бегу в колонне	1	0	0	16.02.2024

	по одному с невысокой скоростью				
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	21.02.2024
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	28.02.2024
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	01.03.2024
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	06.03.2024
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	13.03.2024
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	15.03.2024
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	20.03.2024
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	22.03.2024
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	03.04.2024
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	05.04.2024
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	10.04.2024
55	Считалки для подвижных игр	1	0	0	12.04.2024

56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	17.04.2024
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	19.04.2024
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	24.04.2024
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	26.04.2024
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	03.05.2024
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	08.05.2024
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	15.05.2024
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	17.05.2024
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	22.05.2024
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	24.05.2024
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	

70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0	

	Подвижные игры				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	0	0	

	бег 3*10м. Подвижные игры				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	01.09.2023
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	06.09.2023
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0	08.09.2023
4	Физическое развитие	1	0	0	13.09.2023
5	Физические качества	1	0	0	15.09.2023
6	Сила как физическое качество	1	0	0	20.09.2023
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0	22.09.2023
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0	27.09.2023
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0	29.09.2023
10	Развитие координации движений	1	0	0	04.10.2023
11	Развитие координации движений	1	0	0	06.10.2023
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	11.10.2023
13	Закаливание организма	1	0	0	13.10.2023
14	Утренняя зарядка	1	0	0	18.10.2023
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	20.10.2023
16	Правила поведения на уроках	1	0	0	25.10.2023

	гимнастики и акробатики				
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0	27.10.2023
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0	08.11.2023
19	Прыжковые упражнения	1	0	0	10.11.2023
20	Прыжковые упражнения	1	0	0	15.11.2023
21	Гимнастическая разминка	1	0	0	17.11.2023
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	22.11.2023
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	24.11.2023
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	29.11.2023
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	01.12.2023
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	06.12.2023
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	08.12.2023
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	13.12.2023
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	15.12.2023
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	20.12.2023
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	22.12.2023
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	27.12.2023
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	29.12.2023
34	Подъем лесенкой	1	0	0	10.01.2024
35	Подъем лесенкой	1	0	0	12.01.2024
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	17.01.2024
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	19.01.2024
38	Торможение лыжными палками	1	0	0	24.01.2024
39	Торможение лыжными палками	1	0	0	26.01.2024

40	Торможение падением на бок	1	0	0	31.01.2024
41	Торможение падением на бок	1	0	0	02.02.2024
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	07.02.2024
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	09.02.2024
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	14.02.2024
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	16.02.2024
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	21.02.2024
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	28.02.2024
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	01.03.2024
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	06.03.2024
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	13.03.2024
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	15.03.2024
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	20.03.2024
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	22.03.2024
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	03.04.2024

55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	05.04.2024
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	10.04.2024
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	12.04.2024
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	17.04.2024
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	19.04.2024
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	24.04.2024
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	26.04.2024
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	03.05.2024
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	08.05.2024
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	15.05.2024
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	17.05.2024
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	22.05.2024
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	24.05.2024
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	
69	Футбольный бильярд	1	0	0	
70	Футбольный бильярд	1	0	0	
71	Бросок ногой	1	0	0	
72	Бросок ногой	1	0	0	
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	
75	Правила выполнения спортивных	1	0	0	

	нормативов 2 ступени				
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	
84	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1	0	0	

	игры				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И. Ляха
"Школа России"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

