

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Муниципальный район "Кореневский район" Курской области

МКОУ «Кремяновская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

заседанием
педагогического совета

Председатель:

Лошкарева И.В.
протокол № 1 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мусяиченко Т.В.
приказ № 1/121 от «01»
сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 827195)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 2 классов

с. Кремяное 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 – 134 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (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 физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://www.fizkult-upa.ru/mobile_game
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://www.fizkult-upa.ru/mobile_game
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://www.fizkult-upa.ru/mobile_game
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://www.fizkult-upa.ru/mobile_game
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://www.fizkult-upa.ru/mobile_game
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	<i>"Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках</i>	1	0	1	https://www.fizkult-upa.ru/mobile_game

	физической культуры				
2.2	"Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	https://www.fizkult-upa.ru/mobile_game
2.3	"Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	2	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
2.4	"Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
2.5	"Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	8	0	8	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
2.6	"Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6	0	6	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
2.7	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	6	0	6	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

2.8	"Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	0	8	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
2.9	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
2.10	"Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
2.11	"Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	21	0	21	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

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	3	https://www.fizkult-upa.ru/mobile_game
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	1	6	https://www.fizkult-upa.ru/mobile_game
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://www.fizkult-upa.ru/mobile_game
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://www.fizkult-upa.ru/mobile_game
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Лёгкая атлетика	10	0	10	https://www.fizkult-upa.ru/mobile_game
2.2	Гимнастика с основами	9	0	9	http://fiskult-ura.ucoz.ru/

	акробатики				
2.3	Подвижные игры	13	0	13	
2.4	Лыжная подготовка	8	0	8	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	1	18	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	по плану	по факту	
1	Инструктаж ТБ. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	0	1	04.09.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
2	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера, с изменением передвижения.	1	0	1	06.09.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
3	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения.	1	0	1	11.09.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
4	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	1	13.09.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
5	Равномерны бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с ходьбой (по команде).	1	0	1	18.09.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
6	Демонстрация прироста ФК ГТО. Тестирование бега 30м, челночный бег 3x10м.	1	0	1	20.09.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
7	Демонстрация прироста ФК ГТО. Наклона вперед из положения стоя. Подтягивание в висе.	1	0	1	25.09.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/

8	Демонстрация прироста ФК ГТО. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель с бм.	1	0	1	27.09.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
9	Техника прыжка в длину с места.	1	0	1	02.10.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
10	Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег).	1	0	1	04.10.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
11	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания неограниченно.	1	0	1	09.10.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
12	Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег).	1	0	1	11.10.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
13	Инструктаж по ТБ Подвижные игры с элементами бега.	1	0	1	16.10.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
14	Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	1	0	1	18.10.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
15	Подвижные игры с элементами метания.	1	0	1	23.10.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
16	Подвижные игры для развития ловкости и координации движений.	1	0	1	25.10.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
17	Подвижные игры для развития быстроты.	1	0	1	08.11.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
18	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения.	1	0	1	13.11.2023	http://www.teoriya.ru

							/fkvot/
19	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	0	1	15.11.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
20	Разучить стойки и передвижения в баскетболе.	1	0	1	20.11.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
21	Подвижные игры с элементами передвижений.	1	0	1	22.11.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
22	Разучить ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с элементами ведения мяча.	1	0	1	27.11.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
23	Разучить ведение баскетбольного мяча в движении шагом по прямой. Эстафеты с элементами ведения мяча	1	0	1	29.11.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
24	Разучить ведение баскетбольного мяча в движении шагом с изменением направления.	1	0	1	04.12.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
25	Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения. Разучить комплекс упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1	06.12.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
26	Гимнастические упражнения. Разучить комплекс упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	11.12.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/
27	Гимнастические упражнения разучить прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону.	1	0	1	13.12.2023		http://www.teoriya.ru/fkvot/

28	Гимнастические упражнения. Разучить прыжки в высоту с поворотом в правую и левую сторону.	1	0	1	18.12.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
29	Гимнастические упражнения. Разучить стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	20.12.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
30	Гимнастические упражнения. Разучить стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	25.12.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
31	Акробатические упражнения подъём туловища из положения лёжа на спине.	1	0	1	27.12.2023	http://www.teoriya.ru/fkvot/
32	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	1	10.01.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
33	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	0	1	15.01.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
34	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1	17.01.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
35	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	0	1	22.01.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
36	Техника имитации передвижения на лыжах.	1	0	1	24.01.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
37	Техника имитации передвижения на лыжах.	1	0	1	29.01.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/

38	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	0	1	31.01.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
39	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	0	1	05.02.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
40	Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	07.02.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
41	Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	12.02.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
42	Техника передвижения с плавным шагом в полной независимости	1	0	1	14.02.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
43	Техника передвижения с плавным шагом в полной независимости.	1	0	1	19.02.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
44	Акробатические упражнения подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1	21.02.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
45	Акробатические упражнения подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	26.02.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
46	Акробатические упражнения сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	28.02.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
47	Акробатические упражнения прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	04.03.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
48	Акробатические упражнения прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	06.03.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/

							/fkvot/
49	Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	11.03.2024		http://www.teoriya.ru/fkvot/
50	Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	13.03.2024		http://www.teoriya.ru/fkvot/
51	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток утренней зарядки	1	0	1	18.03.2024		http://www.teoriya.ru/fkvot/
52	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера с изменением передвижения.	1	0	1	20.03.2024		http://www.teoriya.ru/fkvot/
53	Равномерная ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения.	1	0	1	01.04.2024		http://www.teoriya.ru/fkvot/
54	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	1	03.04.2024		http://www.teoriya.ru/fkvot/
55	Равномерны бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с ходьбой (по команде).	1	0	1	08.04.2024		http://www.teoriya.ru/fkvot/
56	Демонстрация прироста ФК ГТО. Тестирование бега 30м, челночный бег 3x10м.	1	0	1	10.04.2024		http://www.teoriya.ru/fkvot/
57	Демонстрация прироста ФК ГТО. Наклона вперед из положения стоя. Подтягивание в висе.	1	0	1	15.04.2024		http://www.teoriya.ru/fkvot/

58	Демонстрация прироста ФК ГТО. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель с бм.	1	0	1	17.04.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
59	Техника прыжка в длину с места.	1	0	1	22.04.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
60	Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег).	1	0	1	24.04.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
61	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания неограниченное.	1	0	1	06.05.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
62	Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег).	1	0	1	08.05.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
63	Подвижные игры с элементами бега и прыжков.	1	0	1	13.05.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
64	Подвижные игры и эстафеты с элементами метания.	1	0	1	15.05.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
65	Подвижные игры для развития ловкости и координации.	1	0	1	20.05.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
66	Подвижные игры для развития быстроты.	1	0	1	22.05.2024	http://www.teoriya.ru/fkvot/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	по плану	по факту	
1	Инструктаж ТБ. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1	04.09.2023		http://fiskultura.ucoz.ru/
2	Физические качества.	1	0	1	07.09.2023		http://fiskultura.ucoz.ru/
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1	0	1	11.09.2023		http://fiskultura.ucoz.ru/
4	Бег с поворотами и изменением направлений. Административная стартовая контрольная работа.	1	1	1	14.09.2023		http://fiskultura.ucoz.ru/
5	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	0	1	18.09.2023		http://fiskultura.ucoz.ru/
6	Физическое развитие.	1	0	1	21.09.2023		http://fiskultura.ucoz.ru/
7	Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1	25.09.2023		http://fiskultura.ucoz.ru/

8	Сложно координированные беговые упражнения.	1	0	1	28.09.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
9	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	1	02.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
10	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	05.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
11	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	0	1	09.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
12	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	12.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
13	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	16.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
14	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1	19.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1	23.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
16	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	26.10.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
17	Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0	1	09.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/

18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	1	13.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
19	Закаливание организма.	1	0	1	16.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
20	Строевые упражнения и команды.	1	0	1	20.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
21	Строевые упражнения и команды.	1	0	1	23.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
22	Прыжковые упражнения.	1	0	1	27.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
23	Прыжковые упражнения.	1	0	1	30.11.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
24	Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	1	04.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
25	Гимнастическая разминка.	1	0	1	07.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
26	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	1	11.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
27	Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0	1	14.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
28	Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1	18.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/

	Современные Олимпийские игры.					ura.ucoz.ru/
29	Утренняя зарядка.	1	0	1	21.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
30	Прием «волна» в баскетболе.	1	0	1	25.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
31	Прием «волна» в баскетболе.	1	0	1	28.12.2023	http://fiskultura.ucoz.ru/
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	1	11.01.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
33	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	15.01.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
34	Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1	18.01.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
35	Спуск с горы в основной стойке.	1	0	1	22.01.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
36	Подъем лесенкой.	1	0	1	25.01.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
37	Подъем лесенкой.	1	0	1	29.01.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
38	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1	01.02.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/

39	Спуски и подъёмы на лыжах.	1	0	1	05.02.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
40	Торможение лыжными палками.	1	0	1	08.02.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
41	Торможение лыжными палками.	1	0	1	12.02.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
42	Торможение падением на бок.	1	0	1	15.02.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
43	Торможение падением на бок.	1	0	1	19.02.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
44	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	0	1	22.02.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
45	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	0	1	26.02.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
46	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	0	1	29.02.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
47	Гонка мячей и слалом с мячом.	1	0	1	04.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
48	Гонка мячей и слалом с мячом.	1	0	1	07.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
49	Футбольный бильярд.	1	0	1	11.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/

						ura.ucoz.ru/
50	Футбольный бильярд.	1	0	1	14.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
51	Бросок ногой.	1	0	1	18.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
52	Бросок ногой.	1	0	1	21.03.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
53	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0	1	01.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
54	Подвижные игры на развитие равновесия Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	0	1	04.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	0	1	08.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1	11.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	0	1	15.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1	0	1	18.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/

	из вися на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.					ura.ucoz.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	1	22.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	25.04.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	02.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	0	1	06.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	1	13.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Промежуточная аттестация.	1	1	1	16.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	0	1	20.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	1	23.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	0	1	27.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	0	1	30.05.2024	http://fiskultura.ucoz.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Учебник. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2019 гвой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебное пособие. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2017г Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов,-Москва ВАКО,2011г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Федеральный портал " Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.ru>
<https://fiz-ura.jimdotroe.com>
<https://урок.рф>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ ноутбук

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, скакалки, маты, обручи, скамейки, навесные перекладины, шведская стена, стойки, фишки.