

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2» Г. УСИНСКА
«2 №-А ШÖР ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЙ БЮДЖЕТНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ВЕЛÖДАНІН УСІНСК КАР

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
МБОУ «СОШ 2» г. Усинска
Протокол от 31.08.2023 г. №1

УТВЕРЖДЕНО:

директором школы
_____ С.В. Сошко
Приказ от 31.08.2023 г. №830

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 1-2 классов начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Окулов Николай Сергеевич
учитель физической культуры

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.

Число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе — 66 ч; 2 классе — 68 ч;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

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.

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.

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.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ П/П	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	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.	В течение уроков	РЭШ
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	В течение уроков	РЭШ
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1. Оздоровительная физическая культура			
3.1.1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	В течение уроков	РЭШ
3.1.2	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	В течение уроков	РЭШ
3.1.3	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	В течение уроков	РЭШ
3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
3.2.1. Лёгкая атлетика		16	
3.2.1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места	8	РЭШ
3.2.1.2	Прыжки в высоту с прямого разбега	8	РЭШ
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		14	
3.2.2.1	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	РЭШ
3.2.2.2	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на	1	РЭШ

	месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.		
3.2.2.3	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.	7	РЭШ
3.2.2.4	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.	5	РЭШ
3.2.3. Подвижные и спортивные игры		15	
3.2.3.1	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	15	РЭШ
3.2.4 Лыжная подготовка		8	
3.2.4.1	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	4	РЭШ
3.2.4.2	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	4	РЭШ
3.2.5 Лёгкая атлетика		13	
3.2.5.1	Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места	7	РЭШ
3.2.5.2	Прыжки в высоту с прямого разбега	6	РЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ П/П	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	В течение уроков	РЭШ
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	В течение уроков	РЭШ
2.2	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	В течение уроков	РЭШ
Раздел 3. Физическое совершенствование			
3.1. Оздоровительная физическая культура			
3.1.1	Закаливание организма обтиранием.	В течение уроков	РЭШ
3.1.2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	В течение уроков	РЭШ
3.2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
3.2.1. Лёгкая атлетика		12	
3.2.1.1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень	6	РЭШ
3.2.1.2	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2	РЭШ
3.2.1.3	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	4	РЭШ
3.2.2 Гимнастика с основами акробатики		16	
3.2.2.1	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при	12	РЭШ

	поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития силы.		
3.2.2.2	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой.	2	РЭШ
3.2.2.3	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	2	РЭШ
3.2.3 Подвижные и спортивные игры		18	
3.2.3.1	Разучивание технических действий в баскетболе и в футболе. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	18	РЭШ
3.2.4 Лыжная подготовка		14	
3.2.4.1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение ступающим Скользящим шагом. Передвижение ступающим попеременным шагом. Передвижение двухшажным попеременным ходом.	9	РЭШ
3.2.4.2	Повороты на месте переступанием. Подъём ступающим шагом. Спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	5	РЭШ
3.2.5 Лёгкая атлетика		8	
3.2.5.1	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	6	РЭШ
3.2.5.2	Прыжки в длину с разбега	2	РЭШ

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
--	-----------	--

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ урока	Тема	Количество часов	Дата	Цифровые (образовательные) ресурсы
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. 16 часов				
1	Понятие «физическая культура». Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Строевые команды. Знакомство с понятием «шеренга». Обучение технике прыжка в длину с места.	1		РЭШ
2	ТБ на уроках физической культуры. Комплекс упражнений для утренней зарядки. Повторение техники прыжка в длину с места.	1		
3	Режим дня, правила его составления и соблюдения. Ходьба, бег с изменением темпа. Закрепление техники прыжка в длину с места.	1		
4	Ходьба, бег с изменением направления. Совершенствование техники прыжка в длину с места.	1		
5	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Подвижные игры с прыжками в длину с места. Эстафеты.	1		РЭШ
6	Техника высокого старта. Эстафеты с использованием прыжков в длину с места	1		
7	Подвижные игры и эстафеты с использованием прыжков в длину с места.	1		
8	Упражнения на развитие координации, быстроты, прыгучести, скоростно-силовых качеств	1		
9	Упражнения на развитие координации, быстроты, прыгучести, скоростно-силовых качеств	1		
10	Прыжок в длину с места на результат.	1		
11	Обучение технике прыжка в высоту с прямого разбега.	1		РЭШ
12	Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
13	Закрепление техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
14	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1		

15	Выполнение техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
16	Подвижные игры с мячом: «Ловишка с мячом», «Попади в цель», «Попади в мяч».	1		
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ. 14 часов				
17	Строевые упражнения; построение и перестроения; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1		РЭШ
18	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1		
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой.	1		
20	Стилизованные способы передвижения бегом.	1		
21	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
22	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		РЭШ
23	Стилизованные гимнастические прыжки	1		
24	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1		
25	Подъём ног из положения лёжа на животе	1		
26	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1		
27	Прыжки в группировке на руки, толчком двумя ногами.	1		
28	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		
29	Упражнения на развитие физических качеств: гибкость, координацию, выносливость.	1		
30	Упражнения на развитие физических качеств: гибкость, координацию, выносливость.	1		РЭШ
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. 15 часов				
31	Эстафеты с мячом. Подвижные игры: «Погрузка арбузов», «К своим флажкам», «Волк во рву».	1		РЭШ
32	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры: «Совушка», «Два мороза», «Капитаны».	1		
33	Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Посадка картошки», «К своим флажкам».	1		
34	Подвижные игры: «Западня», «Волк во рву», «Попади в мяч».	1		

35	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры: «Волк во рву», «Октябрята», «Удочка».	1		
36	Подвижные игры: «Класс, смирно!», «Капитаны», «Погрузка арбузов».	1		
37	Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Посадка картошки», «Попади в мяч».	1		
38	Подвижные игры: «Удочка», «Чай-чай, выручай», «Совушка».	1		
39	Подвижные игры: «Два мороза», «Вороны-воробушки», «Капитаны».	1		
40	Подвижные игры: «Погрузка арбузов», «Попади в мяч», «Октябрята».	1		
41	Подвижные игры: «Скачки», «Совушка», «Капитаны».	1		РЭШ
42	Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Класс, смирно!», «Волк во рву».	1		
43	Подвижные игры: «К своим флажкам», «Удочка», «Западня».	1		
44	Подвижные игры: «Два мороза», «Вороны-воробушки», «Капитаны».	1		
45	Подвижные игры: «Волк во рву», «Посадка картошки», «Октябрята».	1		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. 8 часов				
46	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1		РЭШ
47	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1		
48	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Дистанция 300 м.	1		
49	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Дистанция 500 м.	1		
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Дистанция 300 м.	1		
51	Подъёмы под уклон, спуск в низкой стойке. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок Дистанция 500 м.	1		
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке Игры, эстафеты на санках и лыжах.	1		

53	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игры, эстафеты на санках и лыжах.	1		
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. 16 часов				
54	Прыжки в длину с места.	1		
55	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3*5м. Эстафеты.	1		РЭШ
56	Прыжки в длину с места. Бег на выносливость. Эстафеты	1		
57	Прыжки в длину с места. Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Скачки».	1		
58	Прыжок в длину с места на результат.	1		
59	Упражнения на развитие координации, быстроты, прыгучести, скоростно-силовых качеств	1		
60	Отработка техники прыжка в высоту с прямого разбега	1		
61	Выполнение техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
62	Выполнение техники прыжка в высоту с прямого разбега. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1		
63	Выполнение техники прыжка в высоту с прямого разбега. Бег на выносливость. Подвижная игра «Совушка».	1		
64	Выполнение техники прыжка в высоту с прямого разбега. Бег на дистанцию 300 м. Подвижная игра «Два мороза».	1		
65	Выполнение техники прыжка в высоту с прямого разбега. Бег на дистанцию 500 м. Подвижная игра «Западня».	1		РЭШ
66	Выполнение техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижные игры: «Удочка», «Чай-чай, выручай», «Волк во рву». Техника безопасности в каникулярное время.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ урока	Тема	Количество часов	Дата	Цифровые (образовательные) ресурсы
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. 12 часов				
1	ТБ на уроках физической культуры. История Олимпийских игр древности. Строевые упражнения. П/игра «Ловишка».	1		РЭШ
2	Физические качества человека. Повороты на месте переступанием. Бег с высокого старта 30м.	1		
3	Комплекс утренней зарядки и физкультминутки. Бег с высокого старта 30м.	1		
4	Бег на выносливость (3-5мин) Метание мяча на дальность.	1		
5	Бег на выносливость. Метание мяча на дальность. П/игра «Мышеловка».	1		
6	Метание мяча на дальность Прыжки через скакалку.	1		
7	Комплекс УГГ. Бег на длинную дистанцию (правила и техника)	1		
8	Комплекс УГГ. Бег на 1000м раздельным стартом.	1		
9	Ходьба, бег змейкой. Прыжки в длину с места.	1		
10	Строевые упражнения. Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель.	1		
11	Размыкание, смыкание в строю. Метание мяча в вертикальную цель.	1		
12	Размыкание, смыкание в строю. Прыжки через скакалку.	1		
ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ. 16 часов				
13	Правила ТБ на уроках гимнастики. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1		РЭШ
14	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 сек). Эстафета «Перемени предмет».	1		
15	Поворот в движении «кругом». Прыжки через скакалку. Перекаты.	1		
16	Строевые упражнения. Прыжки через скакалку (за 10 сек) Перекаты. Кувырок вперёд.	1		

17	Упражнения в парах. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.	1		
18	Упражнения в парах. Стойка на лопатках. Ползание по скамейке в упоре присев.	1		
19	ОРУ с гимнастическими палками. Стойка на лопатках. Вис на согнутых руках.	1		
20	ОРУ с гимнастическими палками. Вис на согнутых руках.	1		
21	Вис на согнутых руках. Преодоление полосы препятствий.	1		
22	Преодоление полосы препятствий. Упражнения на равновесие.	1		
23	Комплекс РГ. Упражнения на равновесие.	1		
24	Строевые и силовые упражнения. Отжимания.	1		
25	Упражнения на растягивание. Тест на гибкость.	1		
26	Висы. Упражнения на равновесие. Игровые упражнения.	1		
27	Суставная гимнастика. Подтягивание. Игры с элементами гимнастики	1		
28	Суставная гимнастика. Подтягивание. Игры с элементами гимнастики	1		
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. 12 часов				
29	Комплекс ОРУ. Игровые упражнения с малыми мячами.	1		РЭШ
30	Комплекс ОРУ. Игровые упражнения с малыми мячами.	1		
31	Ведение мяча на месте и в движении шагом. Эстафеты с мячом.	1		
32	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячом.	1		
33	Переча мяча в парах снизу. П/игра «Мяч капитану».	1		
34	Переча мяча в парах снизу. П/игра «Мяч капитану».	1		
35	Передача мяча в парах из-за головы. П/игра «Мяч капитану».	1		
36	Передача мяча в парах из-за головы. П/игра «Мяч капитану».	1		
37	Передача мяча в парах от груди. Эстафета.	1		
38	Передача мяча в парах от груди. Эстафета.	1		
39	Передача мяча в парах различными способами. Эстафеты.	1		
40	Передача мяча в парах различными способами. Эстафеты.	1		
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. 14 часов				

41	Требования к одежде и обуви. Катание на санках.	1		РЭШ
42	Игры, эстафеты на санках	1		
43	ТБ при катании на лыжах. Ступающий шаг 300м	1		
44	Правила переноски и надевания лыж. Ступающий шаг без палок.	1		
45	Техника скользящего шага без палок.	1		
46	Повороты на месте переступанием. Скользкий шаг без палок.	1		
47	Повороты на месте переступанием. Техника скользящий шаг с палками.	1		
48	Повороты на месте переступанием. Скользкий шаг с палками.	1		
49	Техника подъёма ступающим шагом. Техника спуска в низкой стойке.	1		
50	Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1		
51	Подъём на скол лесенкой. Спуск в средней стойке.	1		
52	Подъём на скол лесенкой. Спуск в средней стойке.	1		
53	Прохождение дистанции 500-800м в среднем темпе.	1		
54	Прохождение дистанции 1000м в среднем темпе.	1		
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. 8 часов				
55	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. П/игра «Вызов номеров».	1		РЭШ
56	Комплекс ОРУ. Прыжки через скакалку. П/игра «Вызов номеров».	1		
57	Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча.	1		
58	Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча.	1		
59	Упражнения с гантелями. Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча.	1		
60	Упражнения с гантелями. Бег с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча.	1		
61	Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту. Челночный бег 3х10м	1		
62	Комплекс ОРУ. Прыжки в высоту. Челночный бег 3х10м	1		
ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. 6 часов				
63	Ведение мяча на месте и в шаге. П/игра «Гонка мячей»	1		РЭШ

64	Ведение мяча в шаге с изменением направления. П/игра «Гонка мячей»	1		
65	Разновысокое ведение мяча в баскетболе. П/игра «Мяч в корзину»	1		
66	Передача мяча различными способами. Разновысокое ведение мяча в баскетболе.	1		
67	Ведение мяча в футболе, удар и остановка мяча внутренней стороной стопы. Игры с мячом.	1		
68	Передача мяча в футболе. Удар по воротам. Игры с мячом.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал

Волейбольная сетка, баскетбольные кольца, футбольные ворота.

Мячи: набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные

Гимнастические: маты, скакалки, скамейки

Лыжный инвентарь: лыжи, палки, ботинки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Секундомер, разметка для прыжков.