

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МО "Майнский район"

МКОУ "Абрамовская СШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Землянова Н.И.
Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

Землянова Н.И.
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

Бурматина Г.А.
Приказ №91 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 713784)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 2 классов

с. Абрамовка 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			РЭШ
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			РЭШ
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			РЭШ
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			РЭШ
2.2	Лыжная подготовка	12			РЭШ
2.3	Легкая атлетика	14			РЭШ
2.4	Подвижные игры	19			РЭШ
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			РЭШ
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			01.09.2023	РЭШ
2	Современные физические упражнения	1			05.09.2023	РЭШ
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			07.09.2023	РЭШ
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			08.09.2023	РЭШ
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			12.09.2023	РЭШ
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			14.09.2023	РЭШ
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			15.09.2023	РЭШ
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			19.09.2023	РЭШ
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			21.09.2023	РЭШ
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			22.09.2023	РЭШ

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			26.09.2023	РЭШ
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			28.09.2023	РЭШ
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			29.09.2023	РЭШ
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			03.10.2023	РЭШ
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			05.10.2023	РЭШ
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			06.10.2023	РЭШ
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			17.10.2023	РЭШ
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			19.10.2023	РЭШ
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			20.10.2023	РЭШ
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			24.10.2023	РЭШ
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			26.10.2023	РЭШ
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			27.10.2023	РЭШ
23	Разучивание прыжков в группировке	1			31.10.2023	РЭШ
24	Прыжки в упоре на руках, толчком	1				РЭШ

	двумя ногами				02.11.2023	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			03.11.2023	РЭШ
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			07.11.2023	РЭШ
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			09.11.2023	РЭШ
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			10.11.2023	РЭШ
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			14.11.2023	РЭШ
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			16.11.2023	РЭШ
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			17.11.2023	РЭШ
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			28.11.2023	РЭШ
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			30.11.2023	РЭШ
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			01.12.2023	РЭШ
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			05.12.2023	РЭШ
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			07.12.2023	РЭШ
37	Чем отличается ходьба от бега	1				РЭШ

					08.12.2023	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			12.12.2023	РЭШ
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			14.12.2023	РЭШ
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			15.12.2023	РЭШ
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			19.12.2023	РЭШ
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			21.12.2023	РЭШ
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			22.12.2023	РЭШ
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			26.12.2023	РЭШ
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			28.12.2023	РЭШ
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			29.12.2023	РЭШ
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			09.01.2024	РЭШ
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			11.01.2024	РЭШ

49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			12.01.2024	РЭШ
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			16.01.2024	РЭШ
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			18.01.2024	РЭШ
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			19.01.2024	РЭШ
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			23.01.2024	РЭШ
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			25.01.2024	РЭШ
55	Считалки для подвижных игр	1			26.01.2024	РЭШ
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			30.01.2024	РЭШ
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			01.02.2024	РЭШ
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			02.02.2024	РЭШ
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			06.02.2024	РЭШ
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			08.02.2024	РЭШ
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			09.02.2024	РЭШ
62	Разучивание подвижной игры	1				РЭШ

	«Охотники и утки»				13.02.2024	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			15.02.2024	РЭШ
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			16.02.2024	РЭШ
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			27.02.2024	РЭШ
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			29.02.2024	РЭШ
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			01.03.2024	РЭШ
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			05.03.2024	РЭШ
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			07.03.2024	РЭШ
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			12.03.2024	РЭШ
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			14.03.2024	РЭШ
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			15.03.2024	РЭШ
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			19.03.2024	РЭШ
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			21.03.2024	РЭШ
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			22.03.2024	РЭШ

76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			26.03.2024	РЭШ
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			28.03.2024	РЭШ
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			29.03.2024	РЭШ
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			02.04.2024	РЭШ
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			04.04.2024	РЭШ
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			05.04.2024	РЭШ
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			16.04.2024	РЭШ
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			18.04.2024	РЭШ

	ГТО. Плавание. Подвижные игры					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			19.04.2024	РЭШ
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			23.04.2024	РЭШ
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			25.04.2024	РЭШ
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			26.04.2024	РЭШ
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			02.05.2024	РЭШ
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			03.05.2024	РЭШ
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			07.05.2024	РЭШ

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			14.05.2024	РЭШ
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			16.05.2024	РЭШ
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.05.2024	РЭШ
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			21.05.2024	РЭШ
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			23.05.2024	РЭШ
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			24.05.2024	РЭШ

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

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09.2023	РЭШ
2	Зарождение Олимпийских игр	1			05.09.2023	РЭШ
3	Современные Олимпийские игры	1			07.09.2023	РЭШ
4	Физическое развитие	1			08.09.2023	РЭШ
5	Физические качества	1			12.09.2023	РЭШ
6	Сила как физическое качество	1			14.09.2023	РЭШ
7	Быстрота как физическое качество	1			15.09.2023	РЭШ
8	Выносливость как физическое качество	1			19.09.2023	РЭШ
9	Гибкость как физическое качество	1			21.09.2023	РЭШ
10	Развитие координации движений	1			22.09.2023	РЭШ
11	Развитие координации движений	1			26.09.2023	РЭШ

12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			28.09.2023	РЭШ
13	Закаливание организма	1			29.09.2023	РЭШ
14	Утренняя зарядка	1			03.10.2023	РЭШ
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			05.10.2023	РЭШ
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			06.10.2023	РЭШ
17	Строевые упражнения и команды	1			17.10.2023	РЭШ
18	Строевые упражнения и команды	1			19.10.2023	РЭШ
19	Прыжковые упражнения	1			20.10.2023	РЭШ
20	Прыжковые упражнения	1			24.10.2023	РЭШ
21	Гимнастическая разминка	1			26.10.2023	РЭШ
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			27.10.2023	РЭШ
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			31.10.2023	РЭШ
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			02.11.2023	РЭШ
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			03.11.2023	РЭШ

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			07.11.2023	РЭШ
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			09.11.2023	РЭШ
28	Танцевальные гимнастические движения	1			10.11.2023	РЭШ
29	Танцевальные гимнастические движения	1			14.11.2023	РЭШ
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			16.11.2023	РЭШ
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			17.11.2023	РЭШ
32	Спуск с горы в основной стойке	1			28.11.2023	РЭШ
33	Спуск с горы в основной стойке	1			30.11.2023	РЭШ
34	Подъем лесенкой	1			01.12.2023	РЭШ
35	Подъем лесенкой	1			05.12.2023	РЭШ
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			07.12.2023	РЭШ
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			08.12.2023	РЭШ
38	Торможение лыжными палками	1			12.12.2023	РЭШ
39	Торможение лыжными палками	1			14.12.2023	РЭШ

40	Торможение падением на бок	1			15.12.2023	РЭШ
41	Торможение падением на бок	1			19.12.2023	РЭШ
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			21.12.2023	РЭШ
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			22.12.2023	РЭШ
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			26.12.2023	РЭШ
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			28.12.2023	РЭШ
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			29.12.2023	РЭШ
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			09.01.2024	РЭШ
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			11.01.2024	РЭШ
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			12.01.2024	РЭШ
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			16.01.2024	РЭШ
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			18.01.2024	РЭШ
52	Бег с поворотами и изменением	1				РЭШ

	направлений				19.01.2024	
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			23.01.2024	РЭШ
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			25.01.2024	РЭШ
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			26.01.2024	РЭШ
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			30.01.2024	РЭШ
57	Игры с приемами баскетбола	1			01.02.2024	РЭШ
58	Игры с приемами баскетбола	1			02.02.2024	РЭШ
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			06.02.2024	РЭШ
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			08.02.2024	РЭШ
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			09.02.2024	РЭШ
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			13.02.2024	РЭШ
63	Прием «волна» в баскетболе	1			15.02.2024	РЭШ
64	Прием «волна» в баскетболе	1			16.02.2024	РЭШ
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			27.02.2024	РЭШ
66	Игры с приемами футбола: метко в	1				РЭШ

	цель				29.02.2024	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			01.03.2024	РЭШ
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			05.03.2024	РЭШ
69	Футбольный бильярд	1			07.03.2024	РЭШ
70	Футбольный бильярд	1			12.03.2024	РЭШ
71	Бросок ногой	1			14.03.2024	РЭШ
72	Бросок ногой	1			15.03.2024	РЭШ
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			19.03.2024	РЭШ
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			21.03.2024	РЭШ
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			22.03.2024	РЭШ
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			26.03.2024	РЭШ
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			28.03.2024	РЭШ
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			29.03.2024	РЭШ

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			02.04.2024	РЭШ
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			04.04.2024	РЭШ
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			05.04.2024	РЭШ
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			16.04.2024	РЭШ
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			18.04.2024	РЭШ
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			19.04.2024	РЭШ
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			23.04.2024	РЭШ
86	Освоение правил и техники	1				РЭШ

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				25.04.2024	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			26.04.2024	РЭШ
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			02.05.2024	РЭШ
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			03.05.2024	РЭШ
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			07.05.2024	РЭШ
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			14.05.2024	РЭШ
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			16.05.2024	РЭШ

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			17.05.2024	РЭШ
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			21.05.2024	РЭШ
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			23.05.2024	РЭШ
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			24.05.2024	РЭШ
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				РЭШ
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				РЭШ

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

