

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
Филиал МБОУ "Верхнеусинская СШ" "Нижнеусинская НШ"

Рассмотрено
на заседании ШМО
Г.А. Деделькина
протокол № 2
От «30»
августа 2024г.

Согласовано
руководитель филиала
МБОУ «Верхнеусинская
СШ» «Нижнеусинская
НШ»
О.С. Грек
«30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1538060)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Нижнеусинское 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные здоровые формы образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по постепенному отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновленному содержанию образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом.

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры, самостоятельно включающей в себя формы физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и самостоятельной деятельности, развитие физических методик и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточно крепкое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения принципами и

навыками тела в самостоятельных занятиях подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, организацией физического обучения и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение идеи развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средствами двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя операциональные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» приводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут формироваться исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут сформировать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная

фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет: 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 для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо 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 упора лежа, прыжки в группировке, толчком двух ног, прыжки в упоре на руках, толчком двух ног.

Лыжная подготовка

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладное-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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 по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строительные команды в строительстве и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одинаковой 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 руки. 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 падение на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная графическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых 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 культуры, 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			https://m.edsoo.ru/7f411a40
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://m.edsoo.ru/7f411a40
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://m.edsoo.ru/7f411a40
1.2	Осанка человека	1			https://m.edsoo.ru/7f411a40
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://m.edsoo.ru/7f411a40
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://m.edsoo.ru/7f411a40
2.2	Лыжная подготовка	8			https://m.edsoo.ru/7f411a40
2.3	Легкая атлетика	11			https://m.edsoo.ru/7f411a40

2.4	Подвижные и спортивные игры	12			https://m.edsoo.ru/7f411a40
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			https://m.edsoo.ru/7f411a40
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://uchi.ru/https://m.edsoo.ru/7f411a40
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://m.edsoo.ru/7f411a40
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://uchi.ru/https://m.edsoo.ru/7f411a40
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://m.edsoo.ru/7f411a40
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			https://uchi.ru/https://m.edsoo.ru/7f411a40
2.2	Лыжная подготовка	8			https://m.edsoo.ru/7f411a40
2.3	Легкая атлетика	11			https://m.edsoo.ru/7f411a40
2.4	Подвижные игры	12			https://m.edsoo.ru/7f411a40

Итогопоразделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			https://m.edsoo.ru/7f411a40
Итогопоразделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныцифровыеобразовательныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Чтотакоефизическаякультура	1			4.09	https://m.edsoo.ru/7f411a40
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			6.09	https://m.edsoo.ru/7f411a40
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			11.09	https://m.edsoo.ru/7f411a40
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			13.09	https://m.edsoo.ru/7f411a40
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			18.09	https://m.edsoo.ru/7f411a40
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			20.09	https://m.edsoo.ru/7f411a40
7	Исходные положения в физических упражнениях	1			25.09	https://m.edsoo.ru/7f411a40
8	Учимсягимнастическимупра жнениям	1			27.09	https://m.edsoo.ru/7f411a40
9	Акробатическиеупражнения , основныетехники	1			2.10	https://m.edsoo.ru/7f411a40
10	Строевые упражнения и организующие команды на	1			4.10	https://m.edsoo.ru/7f411a40

	уроках физической культуры					
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1			9.10	https://m.edsoo.ru/7f411a40
12	Гимнастические упражнения с мячом	1			11.10	https://m.edsoo.ru/7f411a40
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			16.10	https://m.edsoo.ru/7f411a40
14	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			18.10	https://m.edsoo.ru/7f411a40
15	Подъем ног из положения лежа на животе	1			23.10	https://m.edsoo.ru/7f411a40
16	Сгибание рук в положении упор лежа	1			25.10	https://m.edsoo.ru/7f411a40
17	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			8.11	https://m.edsoo.ru/7f411a40
18	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			13.11	https://resh.edu.ru/
19	Упражнения в передвижении на лыжах	1			15.11	https://m.edsoo.ru/7f411a40
20	Упражнения в передвижении на лыжах	1			20.11	https://m.edsoo.ru/7f411a40
21	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			22.11	https://m.edsoo.ru/7f411a40
22	Техника ступающего шага во время передвижения	1			27.11	https://resh.edu.ru/

23	Техника ступающего шага во время передвижения	1			29.11	https://m.edsoo.ru/7f411a40
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			4.12	https://m.edsoo.ru/7f411a40
25	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			6.12	https://m.edsoo.ru/7f411a40
26	Чем отличается ходьба от бега	1			11.12	https://m.edsoo.ru/7f411a40
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			13.12	https://m.edsoo.ru/7f411a40
28	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			18.12	https://m.edsoo.ru/7f411a40
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			20.12	https://resh.edu.ru/
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			25.12	https://m.edsoo.ru/7f411a40
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			27.12	https://m.edsoo.ru/7f411a40
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1			10.01	https://m.edsoo.ru/7f411a40

	разной скоростью передвижения					
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			15.01	https://m.edsoo.ru/7f411a40
34	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			17.01	https://m.edsoo.ru/7f411a40
35	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			22.01	https://m.edsoo.ru/7f411a40
36	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			24.01	https://m.edsoo.ru/7f411a40
37	Считалки для подвижных игр	1			29.01	https://resh.edu.ru/
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			31.01	https://m.edsoo.ru/7f411a40
39	Обучение способам организации игровых площадок	1			5.02	https://m.edsoo.ru/7f411a40
40	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			7.02	https://m.edsoo.ru/7f411a40
41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			12.02	https://resh.edu.ru/
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			14.02	https://m.edsoo.ru/7f411a40
43	Разучивание подвижной	1			26.02	https://m.edsoo.ru/7f411a40

	игры «Не попади в болото»					
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			28.02	https://m.edsoo.ru/7f411a40
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			4.03	https://m.edsoo.ru/7f411a40
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			6.03	https://m.edsoo.ru/7f411a40
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			11.03	https://m.edsoo.ru/7f411a40
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			13.03	https://m.edsoo.ru/7f411a40
49	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			18.03	https://m.edsoo.ru/7f411a40
50	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			20.03	https://m.edsoo.ru/7f411a40
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			3.04	https://m.edsoo.ru/7f411a40
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			8.04	https://m.edsoo.ru/7f411a40

53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			10.04	https://m.edsoo.ru/7f411a40
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			15.04	https://m.edsoo.ru/7f411a40
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			17.04	https://m.edsoo.ru/7f411a40
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			22.04	https://m.edsoo.ru/7f411a40
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			24.04	https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			29.04	https://m.edsoo.ru/7f411a40

	Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			6.05	https://m.edsoo.ru/7f411a40
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			8.05	https://m.edsoo.ru/7f411a40
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			13.05	https://m.edsoo.ru/7f411a40
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			15.05	https://m.edsoo.ru/7f411a40
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			20.05	https://m.edsoo.ru/7f411a40

64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			22.05	https://m.edsoo.ru/7f411a40
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			27.05	https://m.edsoo.ru/7f411a40
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			29.05,	1, https://m.edsoo.ru/7f411a40
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			05.09	https://m.edsoo.ru/7f411a40
2	Физическое развитие	1			09.09	https://uchi.ru/
3	Сила как физическое качество	1			12.09	https://m.edsoo.ru/7f411a40 http://www.school.edu.ru/
4	Быстрота как физическое качество	1			16.09	www.eduro.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Гибкость как физическое качество	1			19.09	http://www.school.edu.ru/
6	Развитие координации движений	1			23.09	http://www.school.edu.ru/
7	Утренняя зарядка	1			26.09	http://www.school.edu.ru/
8	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			30.09	https://uchi.ru/http://www.school.edu.ru/
9	Строевые упражнения и команды	1			03.10	https://uchi.ru/
10	Строевые упражнения и команды	1			07.10	www.eduro.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Прыжковые упражнения	1			10.10	https://uchi.ru/
12	Прыжковые упражнения	1			14.10	https://uchi.ru/
13	Гимнастическая разминка	1			17.10	https://uchi.ru/
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			21.10	www.eduro.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1			24.10	http://www.school.edu.ru/https://uchi.ru/

16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			07.11	http://www.school.edu.ru/
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			11.11	http://www.school.edu.ru/
18	Танцевальные гимнастические движения	1			14.11	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			18.11	http://www.school.edu.ru/
20	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			21.11	http://www.school.edu.ru/
21	Спуск с горы в основной стойке	1			25.11	http://www.school.edu.ru/
22	Подъем лесенкой	1			28.11	http://www.school.edu.ru/
23	Подъем лесенкой	1			02.12	http://www.school.edu.ru/
24	Спуски и подъёмы на лыжах	1			05.12	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Спуски и подъёмы на лыжах	1	1		09.12	https://uchi.ru/ http://www.school.edu.ru/
26	Торможение лыжными палками	1			12.12	https://uchi.ru/
27	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			16.12	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1			19.12	http://www.school.edu.ru/
29	Броски мяча в неподвижную мишень	1			23.12	http://www.school.edu.ru/
30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			26.12	http://www.school.edu.ru/
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			09.01	http://www.school.edu.ru/

32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			13.01	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
33	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			16.01	http://www.school.edu.ru/
34	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			20.01	http://www.school.edu.ru/
35	Бег с поворотами и изменением направлений	1			23.01	http://www.school.edu.ru/
36	Бег с поворотами и изменением направлений	1			27.01	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			30.01	http://www.school.edu.ru/
38	Игры с приемами баскетбола	1			03.02	http://www.school.edu.ru/
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			06.02	http://www.school.edu.ru/
40	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			10.02	https://uchi.ru/http://www.school.edu.ru/
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			13.02	https://uchi.ru/
42	Прием «волна» в баскетболе	1			17.02	https://uchi.ru/
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			20.02	https://uchi.ru/
44	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			27.02	www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
45	Гонка мячей и слалом с мячом	1			03.03	https://uchi.ru/

46	Бросок ногой	1			06.03	http://www.school.edu.ru/
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1			13.03	http://www.school.edu.ru/
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1			13.03	http://www.school.edu.ru/
49	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			17.03	http://www.school.edu.ru/
50	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			20.03	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			31.03	http://www.school.edu.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			03.04	http://www.school.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			07.04	http://www.school.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			10.04	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			14.04	http://www.school.edu.ru/
56	Освоение правил и техники	1			17.04	http://www.school.edu.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
57	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			21.04	www.school.edu.ru/uchi.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			24.04	http://www.school.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			28.04	http://www.school.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			05.05	www.school.edu.ru/uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			08.05	https://uchi.ru/

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			15.05	https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			15.05	http://www.school.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			19.05	www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			19.05	https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			22.05	http://www.school.edu.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		22.05	http://www.school.edu.ru/
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1			26.05	https://uchi.ru/

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ

