

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**МО Починковский район**

**МБОУ СШ № 2 г. Починка**

<p><b>«Рассмотрено»</b> Руководитель МО</p> <p><i>Кузьмина</i> /И.Н.Кузьмина/ ФИО</p> <p>Протокол №1 от «29»августа 2023 г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР</p> <p><i>Калинкина</i> /Е.А.Калинкина/ ФИО</p> <p>от «30»августа 2023 г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор школы</p> <p><i>Илларионова</i> /Ю.С.Илларионова/ ФИО</p> <p>Приказ № 131 «А» от «31»августа 2023 г.</p>
---	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2273596)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 2 классов

**г. Починок 2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 134 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

##### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в

разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;



- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	По Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1		1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1		1	ПУрок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/оле</a> для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1		1	ПУрок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/оле</a> для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a>

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	<p>ПУрок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> Урок  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a></p>
2.2	Лыжная подготовка	12		12	<p>ПоУрок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> Урок  «Передвижение на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> Урок</p>
2.3	Легкая атлетика	16		16	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> Урок  «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> Урок</p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	11		11	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> Урок  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a> Урок  «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a> Поле для свободного ввода</p>
Итого по разделу		49			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		5	<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a> Урок</p>
Итого по разделу		12			
<b>Раздел 4. Название</b>					
<b>Итого</b>		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3		3	Урок "Физическое развитие и его изменения" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней	1		1	ПУрок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/1">https://resh.edu.ru/subject/1</a>

	зарядки				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">esson/4186/start/169020/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/</a> Урок "Акробатика. Техника выполнения упражнений «мост», «стойка на лопатках» <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12		12	Урок . "Совершенствование техники передвижения на лыжах" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a> Урок "Передвижение на лыжах скользящим шагом" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a>
2.3	Легкая атлетика	16		16	Урок "Специальные беговые упражнения" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
2.4	Подвижные игры	9		9	Урок "Выносливость" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
Итого по разделу		47			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15		15	Урок "Челночный бег - как норматив ГТО" <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
Итого по разделу		15			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	
--	----	---	----	--



## 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		1	05.09	Поле для свободного ввода1
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	06.09	Поле для свободного ввода1
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	12.09	Поле для свободного ввода1
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	13.09	Поле для свободного ввода1
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	19.09	Поле для свободного ввода1
6	Чем отличается ходьба от бега	1		1	20.09	
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	26.09	
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	27.09	
9	Обучение равномерному бегу в	1		1	03.10	

	колонне по одному с невысокой скоростью					
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	04.10	
11	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	10.10	
12	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	11.10	
13	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	17.10	
14	Считалки для подвижных игр	1		1	18.10	
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	24.10	
16	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	25.10	
17	Т.Б. на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1		1	07.11	Поле для свободного ввода1
18	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	08.11	Поле для свободного ввода1
19	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	14.11	Поле для свободного ввода1
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	15.11	Поле для свободного ввода1

21	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	21.11	Поле для свободного ввода1
22	Гимнастические упражнения с мячом. Гимнастические упражнения со скакалкой.	1		1	22.11	Поле для свободного ввода1
23	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	28.11	Поле для свободного ввода1
24	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	29.11	Поле для свободного ввода1
25	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	05.12	Поле для свободного ввода1
26	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	06.12	Поле для свободного ввода1
27	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	12.12	
28	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	19.12	
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	20.12	
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	26.12	
31	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	27.12	

32	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	09.01	
33	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	10.01	Поле для свободного ввода1
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	16.01	Поле для свободного ввода1
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	17.01	Поле для свободного ввода1
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	23.01	Поле для свободного ввода1
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	24.01	Поле для свободного ввода1
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	30.01	Поле для свободного ввода1
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	31.01	Поле для свободного ввода1
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	06.02	Поле для свободного ввода1
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1		1	07.02	Поле для свободного

	шагом					ввода1
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	13.02	Поле для свободного ввода1
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	14.02	
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	27.02	
45	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	28.02	Поле для свободного ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	05.03	Поле для свободного ввода1
47	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	06.03	Поле для свободного ввода1
48	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	12.03	Поле для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	13.03	Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	19.03	Поле для свободного ввода1

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	20.03	Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	02.04	Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	03.04	Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	09.04	Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	10.04	Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	16.04	Поле для свободного ввода1
57	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО игры	1		1	17.04	Поле для свободного ввода1

58	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	23.04	Поле для свободного ввода1
59	Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.	1		1	24.04	
60	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	07.05	Поле для свободного ввода1
61	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	08.05	Поле для свободного ввода1
62	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	14.05	Поле для свободного ввода1
63	Правила выполнения метания теннисного мяча с места	1		1	15.05	Поле для свободного ввода1
64	Правила выполнения метания теннисного мяча с места	1		1	21.05	Поле для свободного ввода1
65	Правила выполнения метания теннисного мяча с места	1		1	22.05	Поле для свободного ввода1
66	Правила выполнения метания теннисного мяча с места	1		1	28.05	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			04.09	Поле для свободного ввода1
2	Физическое развитие. Физические качества	1			07.09	Поле для свободного ввода1
3	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество	1			11.09	Поле для свободного ввода1
4	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество	1			14.09	Поле для свободного ввода1
5	Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре	1			18.09	Поле для свободного ввода1
6	Закаливание организма. Составление комплекса утренней зарядки	1			21.09	Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			25.09	
8	Бег в равномерном темпе	1			28.09	
9	Бег с ускорением	1			02.10	



10	Бег с поворотами и изменением направлений	1			05.10	
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1			09.10	
12	Сложно координированные беговые упражнения	1			12.10	
13	Прыжок в длину с места	1			16.10	
14	Прыжок в длину места	1			19.10	
15	Правила поведения при проведении подвижных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			23.10	
16	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			26.10	
17	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			07.11	Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1			09.11	Поле для свободного ввода1
19	Прыжковые упражнения	1			13.11	Поле для свободного ввода1
20	Гимнастическая разминка	1			16.11	Поле для свободного ввода1
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1			20.11	Поле для свободного ввода1
22	Упражнения с гимнастической	1			23.11	Поле для

	скакалкой					свободного ввода1
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1			28.11	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастическим мячом	1			30.11	Поле для свободного ввода1
25	Танцевальные гимнастические движения	1			04.12	Поле для свободного ввода1
26	Танцевальные гимнастические движения	1			07.11	Поле для свободного ввода1
27	Игры с приемами баскетбола	1			14.12	
28	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			18.12	
29	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			21.12	
30	Прием «волна» в баскетболе	1			25.12	
31	Прием «волна» в баскетболе	1			28.12	
32	Прием «волна» в баскетболе	1			11.01	
33	Правила безопасного поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			15.01	Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			18.01	Поле для свободного ввода1

35	Спуск с горы в основной стойке	1			22.01	Поле для свободного ввода1
36	Спуск с горы в основной стойке	1			25.01	Поле для свободного ввода1
37	Подъем лесенкой	1			29.01	Поле для свободного ввода1
38	Подъем лесенкой	1			01.02	Поле для свободного ввода1
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1			05.02	Поле для свободного ввода1
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1			08.02	Поле для свободного ввода1
41	Торможение лыжными палками	1			12.02	Поле для свободного ввода1
42	Торможение лыжными палками	1			15.02	Поле для свободного ввода1
43	Торможение падением на бок	1			19.02	Поле для свободного ввода1
44	Торможение падением на бок	1			22.02	Поле для

						свободного ввода <sup>1</sup>
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			26.02	
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			29.02	
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			04.03	
48	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			07.03	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах. Эстафеты	1			11.03	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			14.03	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			18.03	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1			21.03	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			01.04	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			04.04	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			08.04	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			11.04	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			15.04	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			18.04	
59	Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.	1			22.04	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			25.04	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			02.05	

62	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			06.05	
63	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			08.05	Поле для свободного ввода1
64	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			13.05	Поле для свободного ввода1
65	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			16.05	Поле для свободного ввода1
66	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			20.05	Поле для свободного ввода1
67	Прыжок в длину с места	1			23.05	Поле для свободного ввода1
68	Метание теннисного мяча на дальность	1			27.05	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Рабочая программа по физической культуре для 1-2 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, М. Просвещение

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Сайт [nsportal.ru](http://nsportal.ru)

Сайт [fiz-ra-ura.jimdofree.com](http://fiz-ra-ura.jimdofree.com)

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

[http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

- Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)