




**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ Ф**

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Управление образования Исполнительного комитета  
Кукморского муниципального района РТ  
МБОУ «СОШ с. Ядыгерь»

**«Рассмотрено»**  
Руководитель МО художественно-  
эстетического цикла  
 Р.Н.Гильмуллина  
Протокол №1, 15.08.2023 г.

**«Согласовано»**  
Заместитель директора по УР  
 Г.М.Габбасова  
15.08.2023 г.  Директор  
Приказ N

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 320936 )**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 2 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составил  
учитель физкультуры

Кукмор 2023 г

## 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 духовнонравственного 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 прикладноориентированной 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## **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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты 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 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**

### **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; П выполнять упражнения на развитие физических качеств.



**ПЛАНИРОВАНИЕ  
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	0,5	0	0,5	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		0,5			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	0.25	0 0.25		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		0.25			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0,25	0	0,25	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>



Итого по разделу		1,25			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Лыжная подготовка	12	1	11	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	15	1	14	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	1	14	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	3	5	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу. Разучивание бега на 30 м с высокого старта. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a> .
2	Закрепление бега на 30 м с высокого старта. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu">https://resh.edu</a> .

3	Совершенствование бега на 30 м с высокого старта. Разучивание техники броска малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя. Подвижная игра. Современные Олимпийские игры. Быстрота как	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu">https://resh.edu.</a>
---	---	---	---	---	--	--

	физическое качество.					
4	Совершенствование бега на 30м. Закрепление техники броска малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя. Физическое развитие. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu">https://resh.edu.</a>
5	Совершенствование техники броска малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя. Сила как физическое качество. Физические качества человека и способы их измерения.		0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu">https://resh.edu.</a>
6	Контроль техники броска малого мяча в неподвижную мишень из положения стоя. Подвижные игры. Выносливость как физическое качество.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru,</a> edsoo.ru

7	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Беговые сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Развитие координации движений.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru
8	Совершенствование комплекса		0.25	0.75		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru
	упражнений, бега на 1000м. Развитие основных физических качеств, выносливости. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Дневник наблюдений по физической культуре.	1				<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
9	Разучивание броска и ловли мяча на месте. Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр. Закаливание организма.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru

10	Закрепление броска и ловли мяча на месте. Совершенствование прыжка в длину с места толчком двух ног. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Утренняя зарядка. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> , edsoo.ru <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
11	Совершенствование броска и ловли мяча на месте. Разучивание ведения мяча на месте. Совершенствование подтягивания. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол. Составление комплекса утренней зарядки. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Совершенствование броска и ловли мяча на месте. Закрепление ведения		0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>
	мяча на месте. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол. Беговые сложнокоординационные упражнения: обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий. Строевые упражнения и команды.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> , edsoo.ru

13	Совершенствование ведения мяча на месте. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол. Прыжковые упражнения. Беговые сложнокоординационные упражнения: обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
14	Совершенствование подтягивания. Совершенствование ведения мяча на месте. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. Прием "волна" в баскетболе. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств силы.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru
15	Контроль ведения мяча на месте. Строевые приемы. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Совершенствование наклона вперед,		0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru
	прыжки со скакалкой. Ходьба на гимнастической скамейке.	1				

16	Совершенствование строевых упражнений. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр баскетбол. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1	0,25	0,75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> , edsoo.ru
17	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. Совершенствование прыжки со скакалкой на двух ногах.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Совершенствование прыжки со скакалкой на двух ногах. Разучивание упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Совершенствование прыжков со скакалкой. Закрепление упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Совершенствование упражнения с гимнастической скакалкой. Разучивание движения танцевального хороводного шага.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

21	Совершенствование упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление движения танцевального хороводного шага. Совершенствование поднимание туловища из положения лежа на спине. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	0.25	0.75		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Совершенствование упражнения с гимнастической скакалкой, движения танцевального хороводного шага. Разучивание упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание, перекаты, наклоны с мячом в руках повороты).	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Контроль движения танцевального хороводного шага. Закрепление упражнения с гимнастическим мячом.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Совершенствование упражнения с гимнастическим мячом. Разучивание танцевального движения танца галоп.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Совершенствование упражнения с гимнастическим мячом. Закрепление танцевального движения танца галоп. Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



26	Совершенствование сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование упражнения с гимнастическим мячом,	1	0.25	0.75		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	танцевального движения танца галоп. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Разучивание ходьбы по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Развитие физического качества гибкости					
27	Закрепление ходьбы по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Танцевальные движения.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

29	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Танцевальные гимнастические движения. Строевые упражнения и команды. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя и лежа. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Развитие физического качества, координации.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Совершенствование ходьбы по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Танцевальные гимнастические движения. Строевые упражнения и команды.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Танцевальные гимнастические движения. Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя и лежа. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук.					
32	Танцевальные гимнастические движения. Броски малого мяча в неподвижную мишень из положения сидя и лежа. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru">https://spo.1september.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Правила подбора одежды, подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой. Разучивание передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение в	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	медленном темпе до 1 км.					

34	Закрепление передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение в медленном темпе до 1 км.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Совершенствование передвижения попеременным двухшажным ходом. Разучивание спуска с небольшого склона в основной стойке. Прохождение в медленном темпе до 1 км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Контроль передвижения попеременным двухшажным ходом. Закрепление спуска с небольшого склона в основной стойке. Прохождение в медленном темпе до 1 км.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Совершенствование спуска с небольшого склона в основной стойке. Разучивание торможения лыжными палками на учебной трассе. Прохождение в медленном темпе до 1 км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Совершенствование спуска с небольшого склона в основной стойке. Закрепление торможения лыжными палками на учебной трассе. Прохождение в медленном	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	темпе до 1км. Развитие физического качества, выносливости.					
--	--	--	--	--	--	--

39	Совершенствование торможения лыжными палками на учебной трассе. Разучивание торможения падением на бок во время спуска. Прохождение в медленном темпе до 2км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Совершенствование торможения лыжными палками на учебной трассе. Закрепление торможения падением на бок во время спуска. Прохождение в медленном темпе до 2км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Совершенствование торможения падением на бок во время спуска. Прохождение в медленном темпе до 2км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

42	Совершенствование торможения падением на бок во время спуска. Прохождение в медленном темпе до 2км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Совершенствование торможения падением на бок во время спуска. Прохождение в медленном темпе до 2км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0.25	0.75		<a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Прохождение в медленном темпе до 2км. Развитие физического качества, выносливости.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
45	Прохождение дистанции 1 км. Развитие выносливости.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Разучивание передачи мяча на месте. Совершенствование броска и ловли мяча. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>
47	Закрепление передачи мяча на месте. Совершенствование сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	0.25	0.75		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

48	Совершенствование передачи мяча на месте. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Подвижные игры с техническими приёмами спортивной игры баскетбол.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Контроль передачи мяча на месте. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Совершенствование поднимание туловища из положения лежа на спине. Подготовка к соревнованиям	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	по комплексу ГТО. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.					
52	Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>

53	Правила техники безопасности на уроках спортивных и подвижных игр, легкой атлетики. Разучивание ведение правой и левой рукой в шаге. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>
54	Закрепление ведение правой и левой рукой в шаге. Бросок малого мяча в неподвижную мишень из положения лёжа. Совершенствование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>
55	Совершенствование ведение правой и левой рукой в шаге. Бросок малого мяча в неподвижную мишень из положения лёжа. Подвижные игры.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Контроль ведение правой и левой рукой в шаге. Бросок малого мяча в неподвижную мишень из положения лёжа.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Разучивание технических действий игры футбол. Удар ногой. Игры с	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a>
	приемами футбола: метко в цель.					<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



58	Закрепление технических действий игры футбол. Удар ногой. Совершенствование подтягивание. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Гонка мячей и слалом с мячом. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	1	0.25	0.75		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Совершенствование технических действий игры футбол. Удар ногой. Футбольный бильярд.	1	0	1		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Совершенствование технических действий игры футбол. Удар ногой. Гонка мяче и слалом с мячом. Совершенствование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Подвижные игры.	1	0.25	0.75		<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Совершенствование высокого старта, челночного бега. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места.	1	0	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Совершенствование челночного бега 3*10м. Совершенствование высокого старта, бега на 30м. Беговые сложно-координационные упражнения. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Эстафеты.	1	0.25	0.75		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="https://spo.1september.ru/">https://spo.1september.ru/</a> <a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

63	Совершенствование высокого старта, бега на 30м. Разучивание метание теннисного мяча в цель. Смешанные передвижения.	1	0	1	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Совершенствование высокого старта. Закрепление малого теннисного мяча в цель. Смешанные передвижения по пересеченной местности.	1	0	1	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Контроль бега на 30м. Совершенствование высокого старта, метание теннисного мяча в цель. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Подвижные игры	1	0.25	0.75	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Совершенствование метание теннисного мяча в цель. Смешанные передвижения по пересеченной местности. Эстафеты	1	0	1	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Совершенствование бега на 1000м. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Эстафеты.	1	0.25	0.75	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.75	61,25	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

«Физическая культура», 1-4 класс В.И.Лях, Москва «Просвещение» 2021г.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерная рабочая программа начального общего образования физическая культура (для 1–4 классов образовательных организаций)/ институт стратегии развития образования.

Настольная книга учителя Ф.К./ Л.Б.Кофман, Москва «Физкультура и Спорт» Теория и методика физ-ого воспитания/ Б.А.Ашмарин, Москва «Просвещение»

Как работать по обновлённому стандарту в 1 классе начальной школы. Методические рекомендации для учителя

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

**ИНТЕРНЕТ** <https://resh.edu.ru>, [infourok.ru](http://infourok.ru), <http://fizkulturavshkole.ru/>

<https://spo.1september.ru/> [edsou.ru](http://edsou.ru), <http://www.gto.ru/>