МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Тыва

Муниципальное казенное учреждение Управление образования

Тандинского кожууна Республики Тыва

МБОУ СОШ с. Успенка

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ СОШ с. Успенка
Ойнарова Ч.К.	Серен Ш.К.
Протокол №1 от «31» 08.2023 г.	Приказ 49\2 от «01» 09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2760153)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 2 классов

Успенка 2023

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Тыва

Муниципальное казенное учреждение Управление образования

Тандинского кожууна Республики Тыва

МБОУ СОШ с. Успенка

СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ СОШ с. Успенка
_____	_____
Ойнарова Ч.К.	Серен Ш.К.
Протокол №1 от «31» 08.2023 г.	Приказ 49\2 от «01» 09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2760153)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 2 классов

Успенка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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.

ТЕМАТИЧЕСКО Е ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	17	0	17	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	14	0	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	14	52	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные игры	17		17	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		39			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	14	0	https://resh.edu.ru/subject/9/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	14	54	

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	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
2	Современные физические упражнения	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		Учебник, электронный

						журнал, интернет.
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
12	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
13	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
14	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
15	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
16	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
17	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
18	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		Учебник, электронный

						журнал, интернет.
19	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
20	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
21	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
22	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
23	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
24	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
25	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
26	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
27	Считалки для подвижных игр	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
28	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		Учебник, электронный

						журнал, интернет.
29	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
30	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
31	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
32	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
33	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
34	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
35	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
36	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
37	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
38	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.

39	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
40	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
41	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
42	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
43	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
44	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
45	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
46	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1		Учебник, электронный

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					журнал, интернет.
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
62	Освоение правил и техники	1	1	0		Учебник,

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					электронный журнал, интернет.
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	14	52		

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	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
4	Физическое развитие	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
5	Физические качества	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
6	Сила как физическое качество	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
8	Выносливость как физическое качество	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.

9	Гибкость как физическое качество	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
10	Развитие координации движений	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
11	Развитие координации движений	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
13	Закаливание организма	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
14	Утренняя зарядка	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
16	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
18	Прыжковые упражнения	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
19	Прыжковые упражнения	1	0	1		Учебник,

						электронный журнал, интернет.
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
24	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
25	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
26	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
27	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
28	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Учебник, электронный

						журнал, интернет.
30	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
32	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
33	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
34	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
35	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
36	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
37	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
38	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		Учебник, электронный

						журнал, интернет.
40	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
42	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
44	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
45	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
46	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
47	Бросок ногой	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
48	Бросок ногой	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
49	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.

50	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в 1упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		Учебник, электронный журнал, интернет.
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0		Учебник, электронный журнал, интернет.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	14	54		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» Учебники 1-4 класс Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ 1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

6. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib

8. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

9. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

10. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

11. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. http://www.sportreferats.narod.ru/

16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры" http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm

19. Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/