

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республика Северная Осетия-Алания

Управления образования администрации местного самоуправления  
Моздокского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-основная  
Образовательная школа имени Н. И. Сулимова с. Сухотского Моздокского района  
Республики Северная Осетия - Алания



УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы

Ф.З.Тажедут

Приказ № 167

от «06» 06. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1-2 классов начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

с.Сухотского2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 136 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч;

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 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 с места, метание малого мяча на дальность.

*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.

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.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными

действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

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

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### 1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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 длину с места;
- 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 ДЛЯ 1 КЛАССА

| №<br>п/п                               | Наименование разделов и тем программы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Количество часов |              |               | Дата изучения | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                            |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | всего            | конт. работы | практ. работы |               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                           |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                  |              |               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                           |
| 1.1                                    | Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО                                                                                                                                                                                                                                     | 1                | 0            | 1             | 4.09          | Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;                           | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 1.2                                    | Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет | 1                | 0            | 1             | 8.09          | Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями; основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 1.3                                    | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1                | 0            | 1             | 11.09         | Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;                                                                                                                                                  | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |



|                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |    |   |    |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                     |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|
| Итого по разделу                                    |                                                                                                                                                                                                                      | 3  |   |    |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                     |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности        |                                                                                                                                                                                                                      |    |   |    |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                     |
| 2.1                                                 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями                                                                                                                             | 6  | 0 | 6  | 15.09<br>02.10 | Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;                                                                                                                                                                                                            | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 2.2                                                 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения                                                                                                                                | 6  | 0 | 6  | 06.10<br>23.10 | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 2.3                                                 | Самоконтроль. Строевые команды и построения                                                                                                                                                                          | 6  | 0 | 6  | 27.10          | Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;                                | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                                                                                                                                      | 18 |   |    |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                     |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                                                                                                                                                                                                                      |    |   |    |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |                                                     |
| 3.1                                                 | Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания | 20 | 0 | 20 |                | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений                                                                                                                   | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |

|                                                  |                                |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------|--------------------------------|----|---|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                  |                                |    |   |    |  | по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; |                      |                                                                                                                                                           |
| 3.2                                              | Игры и игровые задания         | 16 | 0 | 16 |  | Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой;                                                                                                                                                                                              | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 3.3                                              | Организующие команды и приемы  | 4  | 0 | 4  |  | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;                                            | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                                 |                                | 61 |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                           |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность |                                |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                      |                                                                                                                                                           |
| 4.1                                              | Освоение физических упражнений | 7  | 0 | 7  |  | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению акробатических                                       | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                        |  |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|----------------------------------------|--|----|---|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                        |  |    |   |    |  | упражнений —<br>«велосипед», «мост» из<br>положения лежа;<br>кувырок в сторону;<br>Освоение<br>универсальных умений<br>по самостоятельному<br>выполнению<br>подводящих<br>упражнений —<br>продольных и<br>поперечных шпагатов<br>(«ящерка»);<br>группировка;<br>Освоение<br>универсальных умений<br>по самостоятельному<br>выполнению<br>спортивных упражнений<br>(по выбору), в т. ч. через<br>игры и игровые задания; |  |  |
| Итого по разделу                       |  | 7  |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО<br>ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 68 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды, формы<br>контроля |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                         |
| 1        | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | 1                | 0                     | 1                      | 04.09            | Практическая работа     |
| 2        | Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и                                                                                                                                                                                                           | 1                | 0                     | 1                      | 08.09            | Практическая работа     |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |       |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|---------------------|
|    | направления по сигналу                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |   |   |       |                     |
| 3  | Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.                                                                                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | 11.09 | Практическая работа |
| 4  | Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 | 15.09 | Практическая работа |
| 5  | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).                                                                                             | 1 | 0 | 1 | 18.09 | Практическая работа |
| 6  | Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.                                                                         | 1 | 0 | 1 | 22.09 | Практическая работа |
| 7  | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 25.09 | Практическая работа |
| 8  | Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | 29.09 | Практическая работа |
| 9  | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения                                                                                                                                                                              | 1 | 0 | 1 | 02.10 | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Легкая атлетика».                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 | 06.10 | Практическая        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |       |                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|---------------------|
|    | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).                                                                                        |   |   |   |       | работа              |
| 11 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.                       | 1 | 0 | 1 | 09.10 | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 | 0 | 1 | 13.10 | Практическая работа |
| 13 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | 16.10 | Практическая работа |
| 14 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | 20.10 | Практическая работа |
| 15 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |       | Практическая работа |
| 16 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку                       | 1 | 0 | 1 |       | Практическая работа |
| 17 | Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 |       | Практическая работа |
| 18 | Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.                                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |       | Практическая работа |
| 19 | Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места                                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |       | Практическая работа |
| 20 | Модуль «Подвижные игры».                                                                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |       | Практическая        |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                  |   |   |   |  |                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------|
|    | Футбол. Удары по воротам.<br>Передачи в парах, тройках.                                                                                                                                                                                          |   |   |   |  | работа              |
| 21 | Модуль «Подвижные игры».<br>Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.                                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 22 | Модуль «Подвижные игры».<br>Бросок мяча через сетку.<br>Упражнения на внимание по сигналу.                                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики<br>Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.                                                                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 24 | Модуль «Гимнастика».<br>Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.<br>Упражнения на развитие гибкости                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 25 | Модуль «Гимнастика».<br>Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.<br>Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.                                             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 26 | Модуль «Гимнастика».<br>Построение в шеренгу, в круг.<br>Повороты в строю. Группировка.<br>Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев; | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | Модуль «Гимнастика».<br>Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд.<br>Развитие координационных способностей                                                                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекаты назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------|
| 30 | Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.                                                                                                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.                                                                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 35 | Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.                                                | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |



|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------|
| 40 | Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте                                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»                                                         | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 45 | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.                                                  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»                    | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 52 | Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.                 | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|                                     |                                                                                 |    |   |    |  |                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|---------------------|
| 53                                  | Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.                 | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 54                                  | Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.             | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 55                                  | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10                                    | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 56                                  | Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.                        | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 57                                  | Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.              | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 58                                  | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.  | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 59                                  | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.                        | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 60                                  | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.                                  | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 61                                  | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,                                   | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 61                                  | Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров                                         | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 63                                  | Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа                     | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 64                                  | Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,                                    | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 65                                  | Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке |    | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 66                                  | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).       | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 67                                  | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).      | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 68                                  | Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров                    | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                 | 68 | 0 | 68 |  |                     |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

| № п/п                                          | Наименование разделов и тем программы                                              | Количество часов |              |               | Дата изучения | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                            |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                    | всего            | конт. работы | практ. работы |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                           |
| Раздел 1. Знания о физической культуре         |                                                                                    |                  |              |               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                           |
| 1.1                                            | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | 1                | 0            | 1             | 05.09         | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении | Практическая работа  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                               |                                                                                    | 1                | 0            | 1             |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                           |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |                                                                                    |                  |              |               |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                           |
| 2.1                                            | Дневник наблюдений по физической культуре                                          | 1                | 0            | 1             | 06.09         | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;                                                                                                                                                                                                                                                         | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                               |                                                                                                       |   |   |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               |                                                                                                       |   |   |   |       | составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                      |                                                                                                                                                           |
| Итого по разделу                              |                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                           |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                  |                                                                                                       |   |   |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                           |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура |                                                                                                       |   |   |   |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                      |                                                                                                                                                           |
| 3.1                                           | Закаливание организма.<br>Утренняя зарядка.<br>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 | 08.09 | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                                         |                                                                                                |   |   |   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                     |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                |   |   |   |                | полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                     |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                | 1 | 0 | 1 |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                     |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                                |   |   |   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                     |
| 4.1                                                     | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 | 12.09          | разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики; знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |
| 4.2                                                     | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды                       | 3 | 0 | 3 | 13.09<br>15.09 | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются | Практическая работа; | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru/ |

|     |                                                                                  |   |   |   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |                                                                                                                                                           |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                  |   |   |   |                | передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;                                                                                                                                |                      |                                                                                                                                                           |
| 4.3 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка               | 2 | 0 | 2 | 19.09<br>20.09 | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава); | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.4 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой | 4 | 0 | 4 | 22.09<br>29.09 | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);                                                       | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.5 | Модуль "Гимнастика с основами                                                    | 2 | 0 | 2 | 03.10<br>04.09 | разучивают подбрасывание и                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Практическая         | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>                                                    |

|     |                                                                          |   |   |   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                                                                                                                                                           |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | акробатики".<br>Упражнения с гимнастическим мячом                        |   |   |   |                | ловлю мяча одной рукой и двумя руками;;<br>обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;;<br>разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;;<br>обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;;<br>обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;;<br>составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение; | работа;              | <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                                                                                           |
| 4.6 | Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 2 | 0 | 2 | 06.09<br>10.10 | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.7 | Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень               | 7 | 0 | 7 | 11.10<br>25.10 | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень:<br>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);<br>2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Практическая работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.8 | Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения   | 6 | 0 | 6 | 27.10          | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Практическая работа; | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>                                               |

|     |                                                                                                          |   |   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                             |                                                                                                                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                                                                                                          |   |   |   | <p>двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                             |                                                                                                                                                                      |
| 4.9 | <p>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</p> | 5 | 0 | 5 | <p>наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p><a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br/> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br/> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a></p> |



|      |                                                  |    |   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |                                                                                                                                                           |
|------|--------------------------------------------------|----|---|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.10 | Модуль<br>"Подвижные<br>игры". Подвижные<br>игры | 10 | 0 | 10 | наблюдают и<br>анализируют образцы<br>технических действий<br>игры баскетбол,<br>выделяют трудные<br>элементы и уточняют<br>способы их<br>выполнения;;<br>разучивают<br>технические действия<br>игры баскетбол (работа<br>в парах и группах);;<br>разучивают правила<br>подвижных игр с<br>элементами баскетбола<br>и знакомятся с<br>особенностями выбора<br>и подготовки мест их<br>проведения;;<br>организуют и<br>самостоятельно<br>участвуют в<br>совместном<br>проведении разученных<br>подвижных игр с<br>техническими<br>действиями игры<br>баскетбол;;<br>наблюдают и<br>анализируют образцы<br>технических действий<br>игры футбол, выделяют<br>трудные элементы и<br>уточняют способы их<br>выполнения;;<br>разучивают<br>технические действия<br>игры футбол (работа<br>в парах и группах);; | Практичес<br>кая<br>работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 4.11 | Модуль<br>"Подвижные<br>игры". Подвижные<br>игры | 10 | 0 | 10 | разучивают правила<br>подвижных игр с<br>элементами футбола<br>и знакомятся с<br>особенностями выбора<br>и подготовки мест их<br>проведения;;<br>организуют и<br>самостоятельно<br>участвуют в<br>совместном<br>проведении разученных<br>подвижных игр с<br>техническими<br>действиями игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Практичес<br>кая<br>работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |

|                                                         |                                                                          |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                          |    |   |    |  | футбол;;<br>наблюдают и<br>анализируют<br>содержание подвижных<br>игр на развитие<br>равновесия, выделяют<br>трудные элементы и<br>уточняют способы их<br>выполнения;;<br>разучивают правила<br>подвижных игр и<br>знакомятся с выбором<br>и подготовкой мест их<br>проведения;;<br>разучивают подвижные<br>игры на развитие<br>равновесия и<br>участвуют в<br>совместной их<br>организации и<br>проведении; |                             |                                                                                                                                                           |
| Итого по разделу                                        |                                                                          | 55 | 0 | 55 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                                                                                                                                                           |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                          |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                                                                                                                                                           |
| 5.1                                                     | Подготовка к<br>выполнению<br>нормативных<br>требований<br>комплекса ГТО | 9  | 0 | 9  |  | знакомятся с<br>правилами<br>соревнований по<br>комплексу ГТО и<br>совместно обсуждают<br>его нормативные<br>требования, наблюдают<br>выполнение учителем<br>тестовых упражнений<br>комплекса, уточняют<br>правила их<br>выполнения;;                                                                                                                                                                        | Практичес<br>кая<br>работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 5.2                                                     | Подготовка к<br>выполнению<br>нормативных<br>требований<br>комплекса ГТО | 4  | 0 | 4  |  | совершенствуют<br>технику тестовых<br>упражнений,<br>контролируют её<br>элементы и<br>правильность<br>выполнения другими<br>учащимися (работа в<br>парах и группах);;<br>разучивают<br>упражнения<br>физической подготовки<br>для самостоятельных<br>занятий;                                                                                                                                                | Практичес<br>кая<br>работа; | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                          | 13 | 0 | 13 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                             |                                                                                                                                                           |

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

| № п/п | Тема урока                                                                                                                                                                                      | Количество часов |                    |                     | Дата изучения  | Виды, формы контроля |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------|----------------------|
|       |                                                                                                                                                                                                 | всего            | контрольные работы | практические работы |                |                      |
| 1     | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности                                                                           | 1                | 0                  | 1                   | 5.09           | Практическая работа  |
| 2     | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.                                                                                  | 1                | 0                  | 1                   | 6.09           | Практическая работа  |
| 3     | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 2                | 0                  | 2                   | 8.09<br>12.09  | Практическая работа  |
| 4     | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                                             | 2                | 0                  | 2                   | 13.09<br>15.09 | Практическая работа  |
| 5     | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.                                                                     | 2                | 0                  | 2                   | 19.09<br>20.09 | Практическая работа  |
| 6     | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.                                                                                             | 2                | 0                  | 2                   | 22.09<br>26.09 | Практическая работа  |
| 7     | Модуль «Лёгкая                                                                                                                                                                                  | 2                | 0                  | 2                   | 27.09          | Практическая         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                |   |   |   |              |                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--------------|---------------------|
|    | атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.                                                                |   |   |   | 29.09        | работа              |
| 8  | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.                                      | 2 | 0 | 2 | 3.10<br>4.10 | Практическая работа |
| 9  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры<br>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.                             | 1 | 0 | 1 | 6.10         | Практическая работа |
| 10 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 | 10.10        | Практическая работа |
| 11 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | 11.10        | Практическая работа |
| 12 | Модуль "Гимнастика с основами                                                                                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | 13.10        | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |                |                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|----------------|---------------------|
|    | акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры<br>Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.                                  |   |   |   |                |                     |
| 13 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях<br>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.                                                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | 17.10          | Практическая работа |
| 14 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения<br>Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | 18.10          | Практическая работа |
| 15 | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения<br>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. | 1 | 0 | 1 | 20.10          | Практическая работа |
| 16 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2 | 0 | 2 | 24.10<br>25.10 | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |       |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|---------------------|
| 17 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча                                                                      | 2 | 0 | 2 | 27.10 | Практическая работа |
| 18 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.                                                                                                           | 2 | 0 | 2 |       | Практическая работа |
| 19 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.                                                                                             | 2 | 0 | 2 |       | Практическая работа |
| 20 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.                                                                                  | 2 | 0 | 2 |       | Практическая работа |
| 21 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.                               | 1 | 0 | 1 |       | Практическая работа |
| 22 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                      | 1 | 0 | 1 |       | Практическая работа |
| 23 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.                                                                   | 2 | 0 | 2 |       | Практическая работа |
| 24 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |       | Практическая работа |
| 25 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и                                      | 1 | 0 | 1 |       | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------|
|    | нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                                          |   |   |   |  |                     |
| 26 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 27 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 28 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 29 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 30 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                     |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------|
| 31 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 32 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 56 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.                               | 2 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 57 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.                                                                      | 2 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 58 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.                                                                   | 2 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 59 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.                                                             | 2 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 60 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.                                                                    | 2 | 0 | 1 |  | Практическая работа |
| 61 | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол.                                                                                                                 | 2 | 0 | 1 |  | Практическая работа |



|                                     |                                                                                                                                                               |    |   |    |  |                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|---------------------|
|                                     | Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.                                                                                                                  |    |   |    |  |                     |
| 62                                  | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места                                                  | 2  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 63                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.    | 2  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 64                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.                                                           | 2  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 65                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                      | 2  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 66                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 67                                  | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.                                                        | 2  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| 68                                  | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1  | 0 | 1  |  | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                               | 68 | 0 | 68 |  |                     |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Ноутбук учителя

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Стойки волейбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)