**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Отдел образования Администрации Заветинского района‌‌**

**‌Заветинский район‌**​

**МБОУ Заветинская СОШ №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО учителей начальных классов  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Кравцова Л.Н.  Протокол №1 заседания МО учителей начальных классов МБОУ Заветинской СОШ №1 от «29» 08 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Бондаренко В.Г.  Протокол №1 заседания педагогического совета МБОУ Заветинской СОШ №1 от «29» 08 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ Заветинской СОШ №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Таранин С.Н.  Приказ № 65-од от «29» 08 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 997820)

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

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Заветное** **2024г**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» предназначена для 2 «б» класса МБОУ Заветинской средней общеобразовательной школы №1, и составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Заветинской СОШ №1, авторской программой: авторы «Физическая культура»». Программа реализуется на основе учебно-методического комплекта физическая культура: учебник для 2 класса ( «физическая культура », Издательство «Просвещение»2023г.).

**Место учебного предмета «**Физическая культура**» в учебном плане**

Согласно федеральному учебному плану на предмет «Физическая культура» во 2 классе отводится 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). В соответствии с календарным графиком МБОУ Заветинской СОШ N1 и расписанием учебных занятий МБОУ Заветинской СОШ N1, данная рабочая программа рассчитана на 66 часов. Уроки, выпадающие на нерабочие праздничные дни, будут проведены за счёт часов, отведенных для повторения курса «Общеразвивающие упражнения» в конце учебного года.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**2 КЛАСС**

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

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
*  выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**Тематическоепланирование 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема уроков** | **Количест вочасов** | **Электронные**  **образовательныересурсы** |
| **1.** | Правила предупреждения травматизма во время занятий | 1 | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru  /-ЕДИНАЯКОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХРЕСУРСОВ  [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/)na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizkult-ura.ru/  <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura>  http://www.info |
|  | физическими упражнениями. Организация мест занятий, |  |
|  | подбор одежды, обуви, инвентаря. |  |
| **2.** | История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| **3.** | Особенности физической культуры разных народов .Её связь с | 1 |
|  | природными, географическими особенностями, традициямии |  |
|  | обычаями народа. |  |
| **4.** | Выполнение комплексов упражнений для формирования | 1 |
|  | правильной осанки и развития мышц туловища. |  |
| **5.** | Проведение оздоровительных занятий в режиме дня(утренняя | 1 |
|  | зарядка, физкультминутки). |  |
| **6.** | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных | 1 |
|  | площадках и в спортивных залах). |  |
| **7.** | **Входной контроль.** | 1 |
| **8.** | Техника безопасности на уроках. | 1 |
| **9.** | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток ,Подвижная игра« У ребят порядок строгий»,игра«Быстро по местам» | 1 |
| **10.** | Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции | 1 |
|  | нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие |  |
|  | Физических качеств. Игра «Запрещенное движение» Подвижная |  |
|  | Игра Парашютисты» |  |
| **11.** | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | 1 |
|  | Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и |  |
|  | обручами. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **12.** | Техника безопасности на уроках. Ходьба .Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением ,с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.. Игра  «веревочка под ногами» | 1 | sport.ru  [http://spo.1septe](http://spo.1septe/)mber.ru/urok/  [http://sportteach](http://sportteach/)er.ru/association  /  [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru  /-ЕДИНАЯКОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХРЕСУРСОВ  [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/)na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizkult-ura.ru/  <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura>  http://www.infosport.ru  [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru  /-ЕДИНАЯКОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХ |
| **13.** | Общеразвивающие упражнения.Ходьба. Повторный бег с | 1 |
|  | Максимальной скоростью на истанцию3 0м(ссохраняющимся |  |
|  | мнтервалом отдыха).Повторное выполнение беговых |  |
|  | упражнений с максимальной скоростью. |  |
| **14.** | Челночныйбег;Ускорениеизразныхисходныхположений. | 1 |
|  | Броскивстенуиловлятеннисногомячаизразныхисходных |  |
|  | положений.Игра«Вызовномеров» |  |
| **15.** | Общеразвивающиеупражнения.Ходьба.Беговыеупражнения:с | 1 |
|  | высокимподниманиембедра,прыжкамиисускорением,с |  |
|  | изменяющимсянаправлениемдвижения,изразныхисходных |  |
|  | положений.высокий старт с последующим ускорением. |  |
|  | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, |  |
|  | чередующийсясходьбой,сускорениями.Игра«Задвумя |  |
|  | зайцами». |  |
| **16.** | Общеразвивающиеупражнения.Повторноевыполнениебеговых | 1 |
|  | упражненийсмаксимальнойскоростьюсвысокогостарта,из |  |
|  | разныхисходныхположений;Прыжковыеупражнения:прыжки |  |
|  | наоднойногеинадвухногахнаместеиспродвижением, |  |
|  | спрыгиваниеизапрыгивание.Прыжкичерезскакалкунаместе |  |
|  | на одной ногеинадвухногахпоочередно.Игра«Пингвины» |  |
| **17.** | Общеразвивающиеупражнения.Ходьба.Беговыеупражнения. | 1 |
|  | Прыжки в длину; |  |
| **18.** | Повторноевыполнениемногоскоков,повторноепреодоление | 1 |
|  | препятствий(15-20см).прыжкисдоставаниемориентиров, |  |
|  | расположенныхнаразнойвысоте;прыжкипоразметкамв |  |
|  | полуприседеиприседе;Игра«Невод» |  |
| **19.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.Прыжки вдлину;Прыжки в высоту на месте с касанием рукойподвешенныхориентиров,прыжкиспродвижениемвперед(правымилевымбоком),запрыгиваниеспоследующимспрыгиванием.Игра«Перепрыгниручей» | 1 |
| **20.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые | 1 |
|  | упражнения.Метаниенабивныхмячей(1кг)двумярукамииз |  |
|  | разных исходных положений и различными способами |  |
|  | (сверху.снизу);Передачанабивногомяча(1кг)вмаксимальном |  |
|  | темпе,покругу,изразныхисходныхположений.Метание |  |
|  | малогомячав вертикальнуюцельинадальность.Игра«Попади |  |
|  | вмяч» |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **21.** | Техникабезопасностинауроках.Общеразвивающиеупражнения.Организующиекомандыиприёмы.Строевыедействиявшеренгеи колонне,выполнениестроевыхкоманд.Ходьба,свключением  широкогошага,глубокихвыпадов,вприседе,свзмахомногами. | 1 | ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХРЕСУРСОВ  [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/)na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizkult-ura.ru/  <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura>  http://www.infosport.ru  [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru  /-ЕДИНАЯКОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХРЕСУРСОВ  [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/)na5.ru/  https://fk-i-s.ru/ |
| **22.** | Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону встойкахнаногах,вседах,выпадыиполушпагатынаместе,игра  «[класссмирно](http://fizkultura-na5.ru/gimnastika/igry-na-urokakh-gimnastiki.html" \l "smirno)» | 1 |
| **23.** | Общеразвивающиеупражнения.видыстилизованнойходьбыподмузыку; комплексы корригирующих упражнений на контрольощущений(впостановкеголовы,плеч,позвоночногостолба),наконтрольосанкивдвижении,положенийтелаиегозвеньевстоя,сидя,лежа;комплексыупражненийдляукреплениямышечного  корсета.Игра«Бездомныйзаяц» | 1 |
| **24.** | Общеразвивающиеупражнения.Организующиекомандыиприёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнениестроевых команд. Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад;гимнастическиймост.Акробатическиекомбинации.Пример:мостиз положения лежа на спине, опуститься в исходное положение,переворотвположениележанаживоте,прыжоксопоройнарукивупорприсев.Игра«Самый-самый» | 1 |
| **25.** | Общеразвивающиеупражнения.Формированиеосанки:ходьбананосках,спредметаминаголове,сзаданнойосанкой;Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки соскакалкой. | 1 |
| **26.** | Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкомугимнастическомубревнусменяющимсятемпомидлинойшага,поворотамииприседаниями,Игра«День-ночь» | 1 |
| **27.** | Преодолениеполосыпрепятствийсэлементамилазанья,перелезания и переползания,ипередвижение по наклоннойгимнастическойскамейке.Упоры,седы,упражнениявгруппировке,перекаты;подтягиваниеввисестояилежа;отжиманиележасопоройнагимнастическуюскамейку;Игра  «Запрещенноедвижение» | 1 |
| **28.** | Общеразвивающиеупражнения.Развитиекоординации:произвольноепреодолениепростыхпрепятствий,передвижениесрезко изменяющимся направлением и остановками в заданнойпозе; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы,перемахи. жонглирование малыми предметами, Игра «Самый-самый» | 1 |
| **29.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба по гимнастической  скамейкесменяющимсятемпомидлинойшага,лазаньепогимнастическойстенкеинаклоннойгимнастическойскамейкев | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | упоре на коленях и в упоре присев; воспроизведение заданной игровой позы,игры на переключение внимания,на расслабление мышц рук,ног,туловища(в положениях стоя и лежа,сидя).Игра  «Совушка». |  | http://www.fizkult-ura.ru/  <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura>  http://www.infosport.ru  [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru  /-ЕДИНАЯКОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХРЕСУРСОВ  [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/)na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizkult-ura.ru/  <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura>  http://www.infosport.ru |
| **30.** | Техника безопасности на уроках. | 1 |
| **31.** | Общеразвивающиеупражнения.Специальныепередвижениябезмяча;ведениемяча;передачимяча;игра«10передач» | 1 |
| **32.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без  Мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет» | 1 |
| **33.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без  мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; | 1 |
| **34.** | Игра«мяч своему» | 1 |
| **35.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без  мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину;«10передач» | 1 |
| **36.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет» | 1 |
| **37.** | Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения безмяча;ведениемяча;передачимяча;броскимячавкорзину;подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему»Эстафетысмячами | 1 |
| **38.** | Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие  упражнения. Специальные передвижения, подбрасываниемяча.подачамяча; | 1 |
| **39.** | игра«Удочка» | 1 |
| **40.** | Общеразвивающиеупражнения.Специальныепередвижения,  подбрасываниемяча.Подачамяча;Игра«Воробьиивороны» | 1 |
| **41.** | Общеразвивающиеупражнения.Специальныепередвижения,  подбрасываниемяча,подачамяча;ИграСовушка» | 1 |
| **42.** | Общеразвивающиеупражнения.Специальныепередвижения,  подбрасываниемяча. | 1 |
| **43.** | Подачамяча;подвижныеигрынаматериалеволейбола.игра  «Передачамячей» | 1 |
| **44.** | Общеразвивающиеупражнения.Специальныепередвижения,подбрасываниемяча.Подачамяча;подвижныеигрынаматериале  волейбола.игра«Удочка» | 1 |
| **45.** | Общеразвивающиеупражнения.Специальныепередвижения,специальныепередвижения,подбрасываниемяча.Подачамяча;  подвижныеигрынаматериалеволейбола.ИграСовушка» | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **46.** | Техникабезопасности.Общеразвивающиеупражнения.Ударпо  неподвижномумячу. | **1** | [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru  /-ЕДИНАЯКОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХРЕСУРСОВ  [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/)na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizkult-ura.ru/  <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura>  http://www.infosport.ru  [http://school-](http://school-/)collection.edu.ru  /-ЕДИНАЯКОЛЛЕКЦИЯЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХРЕСУРСОВ  [www.fizkulturavshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/) |
| **47.** | Игра«Передайпас». | 1 |
| **48.** | Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному  мячу.Ударпокатящемусямячу.Игра«Забейгол». | 1 |
| **49.** | Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному  мячу.Ударпокатящемусямячу.Игра«Точновцель». | 1 |
| **50.** | Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижномумячу.Ударпокатящемусямячу.Подвижныеигрынаматериале  футбола.Игра«Передачамячейпокругу». | 1 |
| **51.** | Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному  мячу.Ударпокатящемусямячу.Подвижныеигрынаматериалефутбола. | 1 |
| **52.** | Игра«Светофор». | 1 |
| **53.** | Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному  мячу.Ударпокатящемусямячу.Подвижныеигрынаматериалефутбола.Футбольныеэстафеты. | 1 |
| **54.** | Техникабезопасностинауроках.Ходьба.Общеразвивающиеупражнения.Беговыеупражнения:свысокимподниманиембедра,прыжкамиисускорением,сизменяющимсянаправлением движения, из разных исходных положений. Бег сизменяющимсянаправлениемпоограниченнойопоре,пробеганиекороткихотрезковизразныхисходныхположений.Игра  «веревочкаподногами» | 1 |
| **55.** | Общеразвивающиеупражнения.Ходьба.Повторныйбегсмаксимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимсяинтерваломотдыха).Повторноевыполнениебеговыхупражненийсмаксимальнойскоростью.Челночныйбег;Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену иловлятеннисногомячаизразныхисходныхположений.Игра  «Вызовномеров» | 1 |
| **56.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: свысокимподниманиембедра,прыжкамиисускорением,сизменяющимся направлением движения, из разных исходныхположений.высокийстартспоследующимускорением. | 1 |
| **57.** | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,чередующийсясходьбой,сускорениями.Игра«Задвумязайцами». | 1 |
| **58.** | Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговыхупражнений с максимальной скоростью с высокого старта, изразных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двухногах на месте и с продвижением,спрыгиваниеизапрыгивание.Прыжкичерезскакалкунаместе  на одной ногеинадвухногахпоочередно.Игра«Пингвины» | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **59.** | Общеразвивающиеупражнения.Ходьба.Беговыеупражнения.Прыжкивдлину;Повторноевыполнениемногоскоков,повторное  преодолениепрепятствий(15-20см). | 1 | [http://fizkultura-](http://fizkultura-/)na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizkult-ura.ru/  <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura>  http://www.infosport.ru |
| **60.** | Прыжкисдоставаниемориентиров,расположенныхнаразнойвысоте;прыжкипоразметкамвполуприседеиприседе;Игра  «Невод» | 1 |
| **61.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.Прыжки вдлину;Прыжки в высоту на месте с касанием рукойподвешенныхориентиров,прыжкиспродвижениемвперед(правымилевымбоком),запрыгиваниеспоследующимспрыгиванием.Игра«Перепрыгниручей» | 1 |
| **62.** | Общеразвивающиеупражнения.Ходьба.Беговыеупражнения.Метание набивных мячей (1 кг) двумя руками изразныхисходныхположенийиразличнымиспособами(сверху.снизу); Передача набивного мяча (1 кг) в максимальномтемпе,покругу,изразныхисходныхположений.Метаниемалогомячав вертикальнуюцельинадальность.Игра«Попади  вмяч» | 1 |
| **63.** | Техника безопасности на уроках. ОбщеразвивающиеупражненияПодвижныеигрыразныхнародов. | 1 |
| **64.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разныхнародов. | 1 |
| **65.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разныхнародов. | 1 |
| **66.** | **Промежуточнаяаттестация.**Сдачанормативов | 1 |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  | 05.09.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  | 06.09.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  | 12.09.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Физическое развитие | 1 |  |  | 13.09.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Физические качества | 1 |  |  | 19.09.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Сила как физическое качество | 1 |  |  | 20.09.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Быстрота как физическое качество | 1 |  |  | 26.09.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Выносливость как физическое качество | 1 |  |  | 27.09.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Гибкость как физическое качество | 1 |  |  | 03.10.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Развитие координации движений | 1 |  |  | 04.10.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Развитие координации движений | 1 |  |  | 10.10.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  | 11.10.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Закаливание организма | 1 |  |  | 17.10.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Утренняя зарядка | 1 |  |  | 18.10.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  | 24.10.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  | 25.10.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  | 07.11.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  | 08.11.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  | 14.11.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  | 15.11.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Гимнастическая разминка | 1 |  |  | 21.11.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 22.11.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  | 28.11.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | 29.11.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  | 05.12.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | 06.12.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  | 12.12.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  | 13.12.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  | 19.12.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  | 20.12.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Подъем лесенкой | 1 |  |  | 26.12.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  | 27.12.2024 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  | 09.01.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  | 10.01.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Торможение падением на бок | 1 |  |  | 16.01.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  | 17.01.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  | 23.01.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  | 24.01.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 30.01.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  | 31.01.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  | 06.02.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  | 07.02.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  | 13.02.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  | 14.02.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  | 20.02.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  | 21.02.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  | 27.02.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  | 28.02.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  | 06.03.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Футбольный бильярд | 1 |  |  | 07.03.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Бросок ногой | 1 |  |  | 13.03.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  | 14.03.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  | 20.03.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 21.03.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  | 03.04.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  |  | 04.04.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  | 10.04.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 11.04.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | 17.04.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 18.04.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 24.04.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | 25.04.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  | 15.05.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 16.05.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |  | 22.05.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  | 23.05.2025 | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 0 |  | |