

Приложение  
к основной образовательной программе  
начального общего образования

Российская Федерация  
Тюменская область  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Нижневартовский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоаганская общеобразовательная средняя школа имени маршала  
Советского Союза Г.К. Жукова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС  
Протокол №1  
от 31.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Т.А. Краснобородкина \_\_\_\_\_  
31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
О.В. Дубровко \_\_\_\_\_  
Приказ № 409ос  
от 31.08.2023г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 2а,2б классах

пгт. Новоаганск, 2023

## 1. Пояснительная записка

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

Программа по физической культуре разработана с учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

Воспитывающее школьное значение предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, переходит интерес 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 развиваются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие

целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа. (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## **2. Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты** освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;

- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

### **Метапредметные результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

#### **Познавательные универсальные технологические действия :**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

### **Предметные результаты**

К завершению обучения во 2 классе учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;

- выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекатыванию;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- выполните упражнения по развитию физического материала.

### 3. Содержание учебного предмета

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

##### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

##### *Лыжная подготовка*

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

##### *Лёгкая атлетика*

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

##### *Подвижные игры*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

**4. Тематическое планирование с указанием вида контроля**

№	Название разделов и тем программы	Количество часов			ЭОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3ч.)</b>					
1	Знания о физической культуре	3			Библиотека цифрового образовательного контента
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (9ч.)</b>					
2	Физическое развитие и его измерение	9		1	Библиотека цифрового образовательного контента
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (3ч.)</b>					
3	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека цифрового образовательного контента
4	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (59ч.)</b>					
5	Гимнастика с основами акробатики	14		1	Библиотека цифрового образовательного контента
6	Лыжная подготовка	12		1	
7	Легкая атлетика	14		1	
8	Подвижные игры	19		1	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (28ч.)</b>					
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО			1	Библиотека цифрового образовательного контента
	Итого	102	1	6	

## 5. Поурочное планирование 2а класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			План	Факт	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3ч.)</b>					
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	04.09.		Библиотека цифрового образовательного контента
2	Зарождение Олимпийских игр	1	05.09.		
3	Современные Олимпийские игры	1	07.09.		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (9ч.)</b>					
4	Физическое развитие	1	11.09.		Библиотека цифрового образовательного контента
5	Физические качества	1	12.09.		
6	Сила как физическое качество	1	14.09.		
7	Быстрота как физическое качество	1	18.09.		
8	Выносливость как физическое качество	1	19.09.		
9	Гибкость как физическое качество	1	21.09.		
10	Развитие координации движений	1	25.09.		
11	Развитие координации движений	1	26.09.		
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	28.09.		
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (3ч.)</b>					
13	Закаливание организма	1	02.10.		Библиотека цифрового образовательного контента
14	Утренняя зарядка	1	03.10.		
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	05.10.		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (59ч.)</b>					
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	09.10.		Библиотека цифрового образовательного контента
17	Строевые упражнения и команды	1	10.10.		
18	Строевые упражнения и команды	1	12.10.		
19	Прыжковые упражнения	1	16.10.		
20	Прыжковые упражнения	1	17.10.		
21	Гимнастическая разминка	1	19.10.		
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	23.10.		
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	24.10.		
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	26.10.		
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	07.11.		
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	09.11.		
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	13.11.		
28	Танцевальные гимнастические движения	1	14.11.		

29	Танцевальные гимнастические движения	1	16.11.		образовательного контента	
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	20.11.			
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	21.11.			
32	Спуск с горы в основной стойке	1	23.11.			
33	Спуск с горы в основной стойке	1	27.11.			
34	Подъем лесенкой	1	28.11.			
35	Подъем лесенкой	1	30.11.			
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	04.12.			
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	05.12.			
38	Торможение лыжными палками	1	07.12.			
39	Торможение лыжными палками	1	11.12.			
40	Торможение падением на бок	1	12.12.			
41	Торможение падением на бок	1	14.12.			
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	18.12.			
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	19.12.			
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	21.12.			
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	25.12.			
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	26.12.			
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	28.12.			Библиотека цифрового образовательного контента
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	09.01.			
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	11.01.			
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	15.01.			
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	16.01.			
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	18.01.			
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	22.01.			
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	23.01.			
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	25.01.			
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	29.01.			
57	Игры с приемами баскетбола	1	30.01.			
58	Игры с приемами баскетбола	1	01.02.			
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	05.02.			

60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	06.02.		Библиотека цифрового образовательного контента
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	08.02.		
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	12.02.		
63	Прием «волна» в баскетболе	1	13.02.		
64	Прием «волна» в баскетболе	1	15.02.		
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	19.02.		
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	20.02.		
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	22.02.		
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	26.02.		
69	Футбольный бильярд	1	27.02.		
70	Футбольный бильярд	1	29.02.		
71	Бросок ногой	1	04.03.		
72	Бросок ногой	1	05.03.		
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	07.03.		
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	11.03.		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (28ч.)</b>					
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	12.03.		Библиотека цифрового образовательного контента
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	14.03.		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	18.03		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	19.03		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	21.03		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	01.04		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	02.04.		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	04.04.		

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	09.04.		Библиотека цифрового образовательного контента
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	11.04.		
85	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	15.04.		
86	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	16.04.		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	18.04.		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	22.04.		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	23.04.		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	25.04.		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	27.04		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	02.05		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	06.05		
94	Освоение правил и техники	1	07.05		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				Библиотека цифрового образовательного контента
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	13.05		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	14.05		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	16.05		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	20.05		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	21.05		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	23.05		
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	25.05		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	28.05.		

### Поурочное планирование 26 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			План	Факт	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3ч.)</b>					
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	04.09.		Библиотека цифрового образовательного контента
2	Зарождение Олимпийских игр	1	05.09.		
3	Современные Олимпийские игры	1	06.09.		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (9ч.)</b>					
4	Физическое развитие	1	11.09.		Библиотека

5	Физические качества	1	12.09.		цифрового образовательного контента	
6	Сила как физическое качество	1	13.09.			
7	Быстрота как физическое качество	1	18.09.			
8	Выносливость как физическое качество	1	19.09.			
9	Гибкость как физическое качество	1	20.09.			
10	Развитие координации движений	1	25.09.			
11	Развитие координации движений	1	26.09.			
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	27.09.			
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (3ч.)</b>						
13	Закаливание организма	1	02.10.		Библиотека цифрового образовательного контента	
14	Утренняя зарядка	1	03.10.			
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	04.10.			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (59ч.)</b>						
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	09.10.		Библиотека цифрового образовательного контента	
17	Строевые упражнения и команды	1	10.10.			
18	Строевые упражнения и команды	1	11.10.			
19	Прыжковые упражнения	1	16.10.			
20	Прыжковые упражнения	1	17.10.			
21	Гимнастическая разминка	1	18.10.			
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	23.10.			
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	24.10.			
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	25.10.			
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	07.11.			
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	09.11.			
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	13.11.			
28	Танцевальные гимнастические движения	1	14.11.			Библиотека цифрового образовательного контента
29	Танцевальные гимнастические движения	1	15.11.			
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	20.11.			
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	21.11.			
32	Спуск с горы в основной стойке	1	22.11.			
33	Спуск с горы в основной стойке	1	27.11.			
34	Подъем лесенкой	1	28.11.			
35	Подъем лесенкой	1	29.11.			
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	04.12.			
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	05.12.			
38	Торможение лыжными палками	1	06.12.			
39	Торможение лыжными палками	1	11.12.			
40	Торможение падением на бок	1	12.12.			

41	Торможение падением на бок	1	13.12.		Библиотека цифрового образовательного контента
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	18.12.		
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	19.12.		
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	20.12.		
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	25.12.		
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	26.12.		
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	27.12.		
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	09.01.		
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	10.01.		
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	15.01.		
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	16.01.		
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	17.01.		
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	22.01.		
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	23.01.		
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	24.01.		
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	29.01.		
57	Игры с приемами баскетбола	1	30.01.		
58	Игры с приемами баскетбола	1	31.01.		
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	05.02.		Библиотека цифрового образовательного контента
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	06.02.		
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	07.02.		
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	12.02.		
63	Прием «волна» в баскетболе	1	13.02.		
64	Прием «волна» в баскетболе	1	14.02.		
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	19.02.		
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	20.02.		
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	21.02.		
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	26.02.		
69	Футбольный бильярд	1	27.02.		
70	Футбольный бильярд	1	28.02.		

71	Бросок ногой	1	04.03.		
72	Бросок ногой	1	05.03.		
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	06.03.		
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	11.03.		
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (28ч.)</b>					
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	12.03.		Библиотека цифрового образовательного контента
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	13.03.		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	18.03		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	19.03		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	20.03		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	01.04		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	02.04.		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	03.04.		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	08.04.		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	09.04.		
85	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	10.04.		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	15.04.		

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				Библиотека цифрового образовательного контента
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	16.04.		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	17.04.		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	22.04.		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	23.04.		Библиотека цифрового образовательного контента
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	24.04		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	27.04		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	06.05		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	07.05		Библиотека цифрового образовательного контента
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	08.05		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	13.05		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	14.05		
98	Освоение правил и техники	1	15.05		

	выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	20.05		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	21.05		
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	22.05		
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	25.05.		

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Физическая культура . 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 6-е изд. – М.:Просвещение









