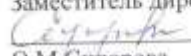


Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
Червишевской средней общеобразовательной школы «Онохинская СОШ»  
Тюменского муниципального района

Рассмотрено на заседании  
ШМО учителей технологии  
 Ю.С. Линкевич

№ протокола 1  
«29» 08. 2025г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
  
О.М. Сидорова  
«29» 08. 2025г.

  
УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора,  
руководитель филиала  
 И.А. Субботина  
«29» 08. 2025г.  
Приказ № 222 от 29.08.2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| Предмет                   | Физическая культура |
| Учебный год               | 2025-2026           |
| Класс                     | 2                   |
| Количество часов в год    | 68                  |
| Количество часов в неделю | 2                   |

Онохино

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286 с изменениями
  - Федеральной образовательной программы начального общего образования от 18.05.2023 №372
  - Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Червишевской СОШ
  - Приказ Минпросвещения России от 09.10.2024 N 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2025 N 81220)
  - Учебного плана филиала МАОУ Червишевской СОШ «Онохинская СОШ», утвержденного приказом директора Жиляковой Н.А. от 29.08.2025 года № 221-ОД и согласованного 29.08.2025 года на заседании Управляющего совета МАОУ Червишевской СОШ протокол №12
  - Программы воспитания МАОУ Червишевской СОШ
- Деятельность учителя с учетом программы воспитания:**

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Гражданское воспитание                 | формировать российскую гражданскую идентичность, принадлежность к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;                                                             |
| патриотическое воспитание              | воспитывать любовь к родному краю, Родине, своему народу, уважение к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;                                                                                                                                    |
| духовно-нравственное воспитание        | воспитывать на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям; |
| эстетическое воспитание                | формировать эстетическую культуру на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщать к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;                                                                                                                                                                                                    |
| физическое воспитание                  | формировать культуру здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развивать физические способности с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;                                                                                                              |
| трудовое воспитание                    | воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;                                            |
| экологическое воспитание               | формировать экологическую культуру, ответственное, бережное отношение к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;                                                                                                                                   |
| воспитание ценностей научного познания | воспитывать стремление к познанию себя и других                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                                                                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей. |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения

упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 2класс

### **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.

*Легкая атлетика.*

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

#### 4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

#### 5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские 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**

##### **Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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**

##### **Самоорганизация и самоконтроль:**

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| № п/п                                                   | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                           | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                                                                                                                                                      |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                           |                  |                    |                     |                                                                                                                                                                                      |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре              | 3                |                    |                     | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> ) |
| Итого по разделу                                        |                                           | 3                |                    |                     |                                                                                                                                                                                      |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                           |                  |                    |                     |                                                                                                                                                                                      |
| 2.1                                                     | Физическое развитие и его измерение       | 4                |                    |                     | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> ) |
| Итого по разделу                                        |                                           | 4                |                    |                     |                                                                                                                                                                                      |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                           |                  |                    |                     |                                                                                                                                                                                      |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                           |                  |                    |                     |                                                                                                                                                                                      |
| 1.1                                                     | Занятия по укреплению здоровья            | 1                |                    |                     | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> ) |
| 1.2                                                     | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1                |                    |                     | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> ) |
| Итого по разделу                                        |                                           | 2                |                    |                     |                                                                                                                                                                                      |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                           |                  |                    |                     |                                                                                                                                                                                      |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики          | 12               |                    |                     | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> ) |

|                                                                |                                                              |    |   |   |                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----|---|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.2                                                            | Лыжная подготовка                                            | 12 |   |   | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 2.3                                                            | Легкая атлетика                                              | 15 |   |   | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 2.4                                                            | Подвижные игры                                               | 16 |   |   | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 55 |   |   |                                                                                                                                                                 |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |                                                              |    |   |   |                                                                                                                                                                 |
| 3.1                                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 4  |   |   | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| Итого по разделу                                               |                                                              | 4  |   |   |                                                                                                                                                                 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |                                                              | 68 | 0 | 0 |                                                                                                                                                                 |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| №<br>п/п                                | Тема урока                                             | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые образовательные<br>ресурсы                                                                                                                 |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                                                        | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                                                                                                                                 |
| Знания о физической культуре-3ч         |                                                        |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                 |
| 1                                       | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 2                                       | Зарождение Олимпийских игр                             | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 3                                       | Современные Олимпийские игры                           | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| Способы самостоятельной деятельности- 4 |                                                        |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                 |
| 4                                       | Физическое развитие                                    | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 5                                       | Физические качества                                    | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 6                                       | Развитие координации движений                          | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 7                                       | Дневник наблюдений по физической культуре              | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| Оздоровительная физическая культура- 2  |                                                        |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                 |
| 8                                       | Закаливание организма                                  | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 9                                       | Утренняя зарядка, составление                          | 1                |                       |                        |                  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |

|                                                                                           |                                                                                                                |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | индивидуальных комплексов                                                                                      |   |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?)                                                                                                                          |
| <b>Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика-15</b>                  |                                                                                                                |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                     |
| 10                                                                                        | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 11                                                                                        | Броски мяча в неподвижную мишень                                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 12                                                                                        | Броски мяча в неподвижную мишень                                                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 13                                                                                        | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель                   | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 14                                                                                        | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 15                                                                                        | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 16                                                                                        | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами      | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 17                                                                                        | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 18                                                                                        | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 19                                                                                        | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 20                                                                                        | Бег с поворотами и изменением направлений                                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 21                                                                                        | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м                             | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 22                                                                                        | Сложно координированные беговые упражнения                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 23                                                                                        | Сложно координированные беговые упражнения                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| 24                                                                                        | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> ?) |
| <b>Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики- 8</b> |                                                                                                                |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                     |

|    |                                                                                                                                                                      |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                                                                                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 26 | Строевые упражнения и команды                                                                                                                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 27 | Прыжковые упражнения                                                                                                                                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 28 | Гимнастическая разминка                                                                                                                                              | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 29 | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                                                                    | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 31 | Упражнения с гимнастической скакалкой                                                                                                                                | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |

### **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка-12**

|    |                                                     |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                    |
|----|-----------------------------------------------------|---|--|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой    | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 34 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 35 | Спуск с горы в основной стойке                      | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 36 | Спуск с горы в основной стойке                      | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 37 | Подъем лесенкой                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 38 | Подъем лесенкой                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 39 | Спуски и подъёмы на лыжах                           | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |
| 40 | Спуски и подъёмы на лыжах                           | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture</a><br><a href="https://resh.edu.ru/?">https://resh.edu.ru/?</a> |

|    |                                                                                 |   |  |  |  |                                                                                                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41 | Торможение лыжными палками                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 42 | Торможение лыжными палками                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 43 | Торможение падением на бок                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |

#### **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики- 4**

|    |                                                                                                                        |   |  |  |  |                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 45 | Упражнения с гимнастическим мячом                                                                                      | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 47 | Танцевальные гимнастические движения                                                                                   | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |

#### **Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры- 16**

|    |                                              |   |  |  |  |                                                                                                                                                                 |
|----|----------------------------------------------|---|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 49 | Игры с приемами баскетбола                   | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 50 | Игры с приемами баскетбола                   | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 51 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 52 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 53 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок     | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 54 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок     | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 55 | Прием «волна» в баскетболе                   | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 56 | Прием «волна» в баскетболе                   | 1 |  |  |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |

|                                                         |                                                                                                                             |    |   |   |  |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57                                                      | Игры с приемами футбола: метко в цель                                                                                       | 1  |   |   |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 58                                                      | Игры с приемами футбола: метко в цель                                                                                       | 1  |   |   |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 59                                                      | Гонка мячей и слалом с мячом                                                                                                | 1  |   |   |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 60                                                      | Гонка мячей и слалом с мячом                                                                                                | 1  |   |   |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 61                                                      | Футбольный бильярд                                                                                                          | 1  |   |   |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 62                                                      | Футбольный бильярд                                                                                                          | 1  |   |   |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 63                                                      | Бросок ногой                                                                                                                | 1  |   |   |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 64                                                      | Бросок ногой                                                                                                                | 1  |   |   |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| <b>Прикладно-ориентированная физическая культура- 4</b> |                                                                                                                             |    |   |   |  |                                                                                                                                                                 |
| 65                                                      | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени                                                                          | 1  |   |   |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 66                                                      | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО                                                  | 1  |   |   |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 67                                                      | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   |   |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| 68                                                      | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1  |   |   |  | <a href="https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?">https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culturehttps://resh.edu.ru/?</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                                                                                             | 68 | 0 | 0 |  |                                                                                                                                                                 |

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Лях В. И. Л98 Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

#### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

<https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture>



<https://resh.edu.ru/?>)

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе « Остров здоровья». – Волгоград: Учитель, 2006. – 151с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 125 с.
3. Васильева В.Е. Лечебная физическая культура – М., 1970
4. Гринейко М.Ф. Целебная сила движений – М.: Физкультура и спорт, 1991
5. Добровольский В.К. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. – М: «Физкультура и спорт», 1974 – 480 с., ил.

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

<https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture>

<https://resh.edu.ru/?>)

<https://onlinetestpad.com/ru/tests/physical-culture>