

Ростовская область, Целинский район, п. Целина
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Целинская средняя общеобразовательная школа №1
МБОУ ЦСОШ №1

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

 Бреславская М.В.

Приказ № 395 от 29.08.2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9757801)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

п. Целина

2025 г

2 КЛАСС Тематическое планирование по физической культуре.

№ 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	5			https://resh.edu.ru
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные	7			

	эстафеты				
1.3	Организующие команды и приёмы	1			
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	14			
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0	

2 КЛАСС**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			2.09	
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1			3.09	https://resh.edu.ru
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1			9.09	
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1			10.09	
5	Русские народные танцевальные движения	1			16.09	
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			17.09	
7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на	1			23.09	

	развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей					
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			24.09	https://resh.edu.ru
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			30.09	
10	Техника безопасности при проведении спортивных игр..Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			01.10	
11	Практика проведения ролевых игр	1			07.10	
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			08.10	
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1			14.10	
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			15.10	
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1			21.11	
16	Техника выполнения упражнений	1			22.11	

	партерной разминки для укрепления мышц ног					
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			05.11	
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1			11.11	
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1			12.11	
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1			18.11	
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			19.11	
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			25.11	
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации ²⁹	1			26.11	
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			02.12	

25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			03.12	
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			09.12	
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1			10.12	
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			16.12	
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			17.12	
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1			23.12	
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1			24.01	
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1			30.12	
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			13.01	
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1			14.01	
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое	1			20.01	

	скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки					
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1			21.01	
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1			27.01	
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1			28.01	
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			03.02	
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			04.02	
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			10.02	
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			11.02	
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1			17.02	
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			18.02	
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1			24.02	
46	Практика применения правил	1			25.02	

	безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях					
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1			03.03	
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1			04.03	
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1			10.03	
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1			11.03	
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1			17.03	
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1			18.03	
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1			24.03	
54	Техника выполнения упражнений для	1			25.03	

	развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок					
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1			07.04	
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			08.04	
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			14.04	
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1			15.04	
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1			21.04	
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1			22.04	
61	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1			28.04	

62	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			29.04	
63	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1			05.05	
64	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега. Сдача норм ГТО.	1	1		06.05	
65	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			12.05	
66	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1			13.05	
67	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета				19.05	
68	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического				20.05	

	предмета					
69	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета				26.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	1	0		

