

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрации Семикаракорского района
МБОУ КСОШ им. В.А. Закруткина

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического совета

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ КСОШ
Им. В.А. Закруткина

Раздорова.
Протокол № 1
от «26» августа 2024г.

Зерщикова А.Н.
от «26» августа 2024г.

Терешкова В.П.
Приказ № 170
от «27» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1468598)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 2 классов

ст. Кочетовская, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её 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 обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры в 1-2 классах составляет – 195 часов: в 1 классе – 96 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 99 часов (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и тем программы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	Контрольныеработы	Практическиеработы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	2			Поледлясвободноговвода
Итогопоразделу		2			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Режимдняшкольника	1			Поледлясвободноговвода
Итогопоразделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Гигиеначеловека	1			Поледлясвободноговвода
1.2	Осанкачеловека	1			Поледлясвободноговвода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поледлясвободноговвода
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основамиакробатики	24			Поледлясвободноговвода
2.2	Лыжнаяподготовка	0			Поледлясвободноговвода
2.3	Легкаяатлетика	24			Поледлясвободноговвода

2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	0	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов			Электронные (цифровые) образовательныересур сы
		Всег о	Контрольныеработ ы	Практическиеработ ы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физическойкультуре	3			Поледлясвободноговвод а
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поледлясвободноговвод а
Итогопоразделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура					
1.1	Занятияпоукреплениюздоровья	1			Поледлясвободноговвод а
1.2	Индивидуальныекомплексыутреннейзаря дки	2			Поледлясвободноговвод а
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основамиакробатики	14			Поледлясвободноговвод а
2.2	Лыжнаяподготовка	12			Поледлясвободноговвод а

2.3	Легкаяатлетика	14			Поледлясвободноговвод а
2.4	Подвижныеигры	19			Поледлясвободноговвод а
Итогопоразделу		59			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25			Поледлясвободноговвод а
Итогопоразделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Датаизучения	Электронныесифровыеобразовательныересурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Чтотакоефизическаякультур а	1			02.09.202 4	Поледлясвободного ввода1
2	Современныефизическиееуп ражнения	1			03.09.202 4	Поледлясвободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			04.09.202 4	Поледлясвободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			09.09.202 4	Поледлясвободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			10.09.202 4	Поледлясвободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1			11.09.202 4	Поледлясвободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			16.09.202 4	Поледлясвободного ввода1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			17.09.202 4	Поледлясвободного ввода1

9	Исходные положения в физических упражнениях	1			18.09.2024	Поле для свободного ввода 1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			23.09.2024	Поле для свободного ввода 1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			24.09.2024	Поле для свободного ввода 1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			25.09.2024	Поле для свободного ввода 1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			30.09.2024	Поле для свободного ввода 1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			01.10.2024	Поле для свободного ввода 1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			02.10.2024	Поле для свободного ввода 1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			07.10.2024	Поле для свободного ввода 1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			08.10.2024	Поле для свободного ввода 1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			09.10.2024	Поле для свободного ввода 1
19	Гимнастические упражнения	1				Поле для свободного ввода 1

	в прыжках				14.10.2024	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			15.10.2024	Поле для свободного ввода 1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			16.10.2024	Поле для свободного ввода 1
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			21.10.2024	Поле для свободного ввода 1
23	Разучивание прыжков в группировке	1			22.10.2024	Поле для свободного ввода 1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			23.10.2024	Поле для свободного ввода 1
25	Кувырок вперед в группировке	1			06.11.2024	Поле для свободного ввода 1
26	Кувырок вперед в группировке	1			11.11.2024	Поле для свободного ввода 1
27	Перекаты назад в положение сидя	1			12.11.2024	Поле для свободного ввода 1
28	Перекаты назад в положение сидя	1			13.11.2024	Поле для свободного ввода 1

29	Переползание по пластони	1			18.11.2024	Поле для свободного ввода 1
30	Переползание по пластони	1			19.11.2024	Поле для свободного ввода 1
31	Ходьба по гимнастической скамейке	1			20.11.2024	Поле для свободного ввода 1
32	Ходьба по гимнастической скамейке	1			25.11.2024	Поле для свободного ввода 1
33	Ходьба по гимнастическому бревну	1			26.11.2024	Поле для свободного ввода 1
34	Ходьба по гимнастическому бревну	1			27.12.2024	Поле для свободного ввода 1
35	Стойка на лопатках. Подвижные игры	1			02.11.2024	Поле для свободного ввода 1
36	Стойка на лопатках. Подвижные игры	1			03.12.2024	Поле для свободного ввода 1
37	Чем отличается ходьба от бега	1			04.12.2024	Поле для свободного ввода 1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			09.12.2024	Поле для свободного ввода 1

39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			10.12.2024	Поле для свободного ввода 1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			11.12.2024	Поле для свободного ввода 1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			16.12.2024	Поле для свободного ввода 1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			17.12.2024	Поле для свободного ввода 1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			18.12.2024	Поле для свободного ввода 1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			23.12.2024	Поле для свободного ввода 1
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			24.12.2024	Поле для свободного ввода 1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			25.12.2024	Поле для свободного ввода 1
47	Правила выполнения	1			13.01.202	Поле для свободного ввода 1

	прыжка в длину с места				5	
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			14.01.202 5	Поле для свободного ввода 1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			15.01.202 5	Поле для свободного ввода 1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			20.01.202 5	Поле для свободного ввода 1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			21.01.202 5	Поле для свободного ввода 1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			22.01.202 5	Поле для свободного ввода 1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			27.01.202 5	Поле для свободного ввода 1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			28.01.202 5	Поле для свободного ввода 1
55	Считалки для подвижных игр	1			29.01.202 5	Поле для свободного ввода 1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			03.02.202 45	Поле для свободного ввода 1
57	Разучивание игровых	1			04.02.202	Поле для свободного ввода 1

	действий и правил подвижных игр				5	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			05.02.2025	Поле для свободного ввода 1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			17.02.2025	Поле для свободного ввода 1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			18.02.2025	Поле для свободного ввода 1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			19.02.2025	Поле для свободного ввода 1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			24.02.2025	Поле для свободного ввода 1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			25.02.2025	Поле для свободного ввода 1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			26.02.2025	Поле для свободного ввода 1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			03.03.2025	Поле для свободного ввода 1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			04.03.2025	Поле для свободного ввода 1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			05.03.2025	Поле для свободного ввода 1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет	1			10.03.2025	Поле для свободного ввода 1

	яблок»					
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			11.03.2025	Поле для свободного ввода 1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			12.03.2025	Поле для свободного ввода 1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			17.03.2025	Поле для свободного ввода 1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			18.03.2025	Поле для свободного ввода 1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			19.03.2025	Поле для свободного ввода 1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			02.04.2025	Поле для свободного ввода 1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			07.04.2025	Поле для свободного ввода 1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			08.04.2025	Поле для свободного ввода 1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			09.04.2025	Поле для свободного ввода 1

	комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				5	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			14.04.2025	Поле для свободного ввода 1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			15.04.2025	Поле для свободного ввода 1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			16.04.2025	Поле для свободного ввода 1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			21.04.2025	Поле для свободного ввода 1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			22.04.2025	Поле для свободного ввода 1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			23.04.2025	Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники	1			28.04.2025	Поле для свободного ввода 1

	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры				5	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			29.04.2025	Поле для свободного ввода 1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			30.04.2025	Поле для свободного ввода 1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			05.05.2025	Поле для свободного ввода 1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05.2025	Поле для свободного ввода 1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1			07.05.2025	Поле для свободного ввода 1

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			12.05.2025	Поле для свободного ввода 1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			13.05.2025	Поле для свободного ввода 1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			14.05.2025	Поле для свободного ввода 1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			19.05.2025	Поле для свободного ввода 1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1			20.05.2025	Поле для свободного ввода 1

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			21.05.2025	Поле для свободного ввода 1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			26.05.2025	Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	0		

2 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизу чения	Электронныецифровыеобразо вательныересурсы
		Вс его	Контрольны еработы	Практическ иеработы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			02.09.24	Поледлясвободного ввода1
2	ЗарождениеОлимпийскихигр	1			03.09.24	Поледлясвободного ввода1
3	СовременныеОлимпийскиеигр ы	1			06.09.24	Поледлясвободного ввода1
4	Физическоеразвитие	1			09.09.24	Поледлясвободного ввода1
5	Физическиекачества	1			10.09.24	Поледлясвободного ввода1
6	Силакакфизическоекачество	1			13.09.24	Поледлясвободного ввода1
7	Быстротакакфизическоекачест во	1			16.09.24	Поледлясвободного ввода1
8	Выносливостькакфизическоека чество	1			17.09.24	Поледлясвободного ввода1
9	Гибкостькакфизическоекачеств о	1			20.09.24	Поледлясвободного ввода1
10	Развитиекоординациидвижени й	1			23.09.24	Поледлясвободного ввода1
11	Развитиекоординациидвижени й	1			24.09.24	Поледлясвободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			27.09.24	Поледлясвободного ввода1

13	Закаливание организма	1			30.09.24	Поле для свободного ввода 1
14	Утренняя зарядка	1			01.10.24	Поле для свободного ввода 1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			04.10.24	Поле для свободного ввода 1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			07.10.24	Поле для свободного ввода 1
17	Строевые упражнения и команды	1			08.10.24	Поле для свободного ввода 1
18	Строевые упражнения и команды	1			11.10.24	Поле для свободного ввода 1
19	Прыжковые упражнения	1			14.10.24	Поле для свободного ввода 1
20	Прыжковые упражнения	1			15.10.24	Поле для свободного ввода 1
21	Гимнастическая разминка	1			18.10.24	Поле для свободного ввода 1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			21.10.24	Поле для свободного ввода 1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			22.10.24	Поле для свободного ввода 1
24	Упражнения с гимнастической скалкой	1			24.10.24	Поле для свободного ввода 1
25	Упражнения с гимнастической скалкой	1			08.11.24	Поле для свободного ввода 1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			11.11.24	Поле для свободного ввода 1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			12.11.24	Поле для свободного ввода 1
28	Танцевальные гимнастические движения	1			15.11.24	Поле для свободного ввода 1

29	Танцевальные гимнастические движения	1			18.11.24	Поле для свободного ввода 1
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			19.11.24	Поле для свободного ввода 1
31	Сгибание рук в положении упор лежа	1			22.11.24	Поле для свободного ввода 1
32	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			25.11.24	Поле для свободного ввода 1
33	Кувырок вперед в группировке	1			26.11.24	Поле для свободного ввода 1
34	Кувырок вперед в группировке	1			29.11.24	Поле для свободного ввода 1
35	Перекаты назад в положение сидя	1			02.12.24	Поле для свободного ввода 1
36	Переползание по пластонски	1			03.12.24	Поле для свободного ввода 1
37	Ходьба по гимнастической скамейке	1			06.12.24	Поле для свободного ввода 1
38	Ходьба по гимнастическому бревну	1			09.12.24	Поле для свободного ввода 1
39	Стойка на лопатках. Подвижные игры	1			10.12.24	Поле для свободного ввода 1
40	Стойка на лопатках. Подвижные игры	1			13.12.24	Поле для свободного ввода 1
41	«Мост» из положения лежа	1			16.12.24	Поле для свободного ввода 1
42	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	1			17.12.24	Поле для свободного ввода 1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			20.12.24	Поле для свободного ввода 1

44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			23.12.24	Поле для свободного ввода 1
45	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1			24.12.24	Поле для свободного ввода 1
46	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1			27.12.24	Поле для свободного ввода 1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			28.12.24	Поле для свободного ввода 1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			10.01.25	Поле для свободного ввода 1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			13.01.25	Поле для свободного ввода 1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			14.01.25	Поле для свободного ввода 1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			17.01.25	Поле для свободного ввода 1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			20.01.25	Поле для свободного ввода 1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			21.01.25	Поле для свободного ввода 1
54	Сложнокоординированные беговые упражнения	1			24.01.25	Поле для свободного ввода 1
55	Сложнокоординированные беговые упражнения	1			27.01.25	Поле для свободного ввода 1

56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			28.01.25	Поле для свободного ввода 1
57	Игры с приемами баскетбола	1			31.01.25	Поле для свободного ввода 1
58	Игры с приемами баскетбола	1			03.02.25	Поле для свободного ввода 1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			04.02.25	Поле для свободного ввода 1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			07.02.25	Поле для свободного ввода 1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			10.02.25	Поле для свободного ввода 1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			11.02.25	Поле для свободного ввода 1
63	Прием «волна» в баскетболе	1			14.02.25	Поле для свободного ввода 1
64	Прием «волна» в баскетболе	1			17.02.25	Поле для свободного ввода 1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			18.02.25	Поле для свободного ввода 1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			21.02.25	Поле для свободного ввода 1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			24.02.25	Поле для свободного ввода 1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			25.02.25	Поле для свободного ввода 1
69	Футбольный бильярд	1			28.02.25	Поле для свободного ввода 1
70	Футбольный бильярд	1			03.03.25	Поле для свободного ввода 1
71	Бросок ногой	1			04.03.25	Поле для свободного ввода 1
72	Бросок ногой	1			07.03.25	Поле для свободного ввода 1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			10.03.25	Поле для свободного ввода 1
74	Подвижные игры на развитие	1			11.03.25	Поле для свободного ввода 1

	равновесия					
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			14.03.25	Поле для свободного ввода 1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФС ГТО	1			17.03.25	Поле для свободного ввода 1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			18.03.25	Поле для свободного ввода 1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			21.03.25	Поле для свободного ввода 1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			04.04.25	Поле для свободного ввода 1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			07.04.25	Поле для свободного ввода 1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			08.04.25	Поле для свободного ввода 1

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			11.04.25	Поле для свободного ввода 1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			14.04.25	Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			15.04.25	Поле для свободного ввода 1
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			18.05.25	Поле для свободного ввода 1
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			21.04.25	Поле для свободного ввода 1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			22.04.25	Поле для свободного ввода 1

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			25.04.25	Поле для свободного ввода 1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			28.04.25	Поле для свободного ввода 1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29.04.25	Поле для свободного ввода 1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			05.05.25	Поле для свободного ввода 1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1			06.05.25	Поле для свободного ввода 1

	ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			12.05.25	Поле для свободного ввода 1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			13.05.25	Поле для свободного ввода 1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			16.05.25	Поле для свободного ввода 1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05.25	Поле для свободного ввода 1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05.25	Поле для свободного ввода 1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры.	1			23.05.25	Поле для свободного ввода 1
99	«Праздник ГТО».	1			26.05.25	Поле для свободного ввода 1

	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс /Лях В.И. Издательство «Просвещение»

2018г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА начального образования ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

