

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Департамент образования и науки Брянской области

Администрация Суражского района


МБОУ СОШ №1 г. Суража

РАССМОТРЕНО

Цикловая группа
учителей ОБЗР,
физической культуры,
труда (технологии) и
искусства


Мироненко М.И.
Протокол №6
от «24» июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Зык Т.В.
«28» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Минченко Т.М.
Приказ №131-0
от «01» июля 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2083561)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Сураж 2024

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 физкультурминуток 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 на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часа (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты 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 закалывающими 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 культурой, 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, 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 приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 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	1	0	0	Поле для www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ я свободного ввода
1.2	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Поле для www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru ля свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Гигиена человека	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Осанка человека	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18	0	18	Поле www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru

				https://uchi.ru
Итого по разделу	11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	59	

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	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	1	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	14	0	13	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	7	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	11	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные игры	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	1	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	61	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Урок-игра. Что такое физическая культура. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.	1	0	0	03.09.2024
2	Видео-урок. Современные физические упражнения	1	0	0	05.09.2024
3	Урок-сказка. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	0	10.09.2024
4	Урок-сказка. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	12.09.202
5	Урок-игра. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	17.09.2024
6	Урок-игра. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	19.09.2024
7	Урок-игра. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	24.09.2024
8	Урок-игра. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью (обучение)	1	0	1	26.09.2024
9	Урок-игра. Упражнения в	1	0	1	01.10.2024

	передвижении с равномерной скоростью (совершенствование)				
10	Урок-игра. Упражнения в передвижении с изменением скорости (обучение)	1	0	1	03.10.2024
11	Урок-игра. Упражнения в передвижении с изменением скорости (совершенствование)	1	0	1	08.10.2024
12	Урок- игра. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью (обучение)	1	0	1	10.10.2024
13	Урок-игра. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью (совершенствование)	1	0	1	15.10.2024
14	Урок- игра. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (обучение)	1	0	1	17.10.2024
15	Урок-игра. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (совершенствование)	1	0	1	22.10.2024
16	Урок-игра. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	24.10.2024
17	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	05.11.2024
18	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	07.11.2024

19	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	12.11.2024
20	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	14.11.2024
21	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	19.11.2024
22	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	21.11.2024
23	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	26.11.2024
24	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	28.12.2024
25	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	03.12.2024
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	05.12.2024
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	10.12.2024
28	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	12.12.2024
29	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	17.12.2024
30	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	19.12.2024
31	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и	1	0	1	24.12.2024

	акробатики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики Исходные положения в физических упражнениях				
32	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	26.12.2024
33	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	28.12.2024
34	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	09.01.2025
35	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	14.01.2025
36	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	16.01.2025
37	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	21.01.2025
38	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	23.01.2025
39	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	28.01.2025
40	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	30.01.2025
41	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	04.02.2025
42	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	06.02.2025
43	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	11.02.2025
44	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	13.02.2025
45	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	25.02.2025

46	Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Считалки для подвижных игр	1	0	1	27.02.2025
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	04.03.2025
48	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	06.03.2025
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	11.03.2025
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	13.03.2025
51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	18.03.2025
52	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1	0	1	20.03.2025
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	01.04.2025
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	03.04.2025
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	08.04.2025
56	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	10.04.2025
57	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	15.04.2025
58	Освоение правил и техники	1	0	1	17.04.2025

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	22.04.2025
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2025
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2025
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	06.05.2025
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	13.05.2025
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2025
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	20.05.2025

66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	22.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	59	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные тестирования	Практически е работы	
1	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	03.09.2024
2	Физическое развитие	1	0	0	05.09.2024
3	Сила как физическое качество. Входное тестирование.	1	1	0	10.09.2024
4	Быстрота как физическое качество	1	0	1	12.09.202
5	Выносливость как физическое качество	1	0	1	17.09.2024
6	Гибкость как физическое качество	1	0	1	19.09.2024
7	Развитие координации движений	1	0	1	24.09.2024
8	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	26.09.2024
9	Закаливание организма Утренняя зарядка	1	0	0	01.10.2024
10	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	03.10.2024
11	Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1	0	1	08.10.2024
12	Броски мяча в неподвижную мишень (обучение)	1	0	0	10.10.2024
13	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	15.10.2024

	(совершенствование)				
14	Сложно координированные прыжковые упражнения (обучение)	1	0	1	17.10.2024
15	Сложно координированные прыжковые упражнения (совершенствование)	1	0	1	22.10.2024
16	Прыжок в высоту с прямого разбега (обучение)	1	0	1	24.10.2024
17	Прыжок в высоту с прямого разбега (совершенствование)	1	0	1	05.11.2024
18	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке (обучение)	1	0	1	07.11.2024
19	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке (совершенствование)	1	0	1	12.11.2024
20	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	14.11.2024
21	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук (совершенствование)	1	0	1	19.11.2024
22	Бег с поворотами и изменением направлений (обучение)	1	0	1	21.11.2024
23	Бег с поворотами и изменением направлений (совершенствование)	1	0	1	26.11.2024
24	Сложно координированные беговые упражнения (обучение)	1	0	1	28.12.2024

25	Сложно координированные беговые упражнения (совершенствование)	1	0	1	03.12.2024
26	Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	0	1	05.12.2024
27	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	10.12.2024
28	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	12.12.2024
29	Подъем лесенкой	1	0	1	17.12.2024
30	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	19.12.2024
31	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок	1	0	1	24.12.2024
32	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	1	26.12.2024
33	Строевые упражнения и команды	1	0	1	28.12.2024
34	Прыжковые упражнения (обучение)	1	0	1	09.01.2025
35	Прыжковые упражнения (совершенствование)	1	0	1	14.01.2025
36	Гимнастическая разминка	1	0	1	16.01.2025
37	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	21.01.2025
38	Упражнения с гимнастической скакалкой (обучение)	1	0	1	23.01.2025
39	Упражнения с гимнастической скакалкой (совершенствование)	1	0	1	28.01.2025
40	Упражнения с гимнастическим мячом (обучение)	1	0	1	30.01.2025

41	Упражнения с гимнастическим мячом (совершенствование)	1	0	1	04.02.2025
42	Танцевальные гимнастические движения.	1	0	1	06.02.2025
43	Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	11.02.2025
44	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	13.02.2025
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	18.02.2025
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	20.02.2025
47	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	25.02.2025
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	27.02.2025
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	04.03.2025
50	Футбольный бильярд	1	0	1	06.03.2025
51	Бросок ногой	1	0	1	11.03.2025
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	13.03.2025
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	18.03.2025
54	Правила поведения и техника безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	20.03.2025
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	01.04.2025
56	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	03.04.2025

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	08.04.2025
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	10.04.2025
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	15.04.2025
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	17.04.2025
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	22.04.2025
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	24.04.2025
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	29.04.2025

	Подвижные игры				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	06.05.2025
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м.	1	0	1	13.05.2025
66	Итоговое тестирование на промежуточной аттестации	1	1	1	15.05.2025
67	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	20.05.2025
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	22.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	61	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

физическая культура 1 4 классы Матвеев А.П Акционерное общество Издательство просвещение.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.edu.ru/> <http://www.school.edu.>

