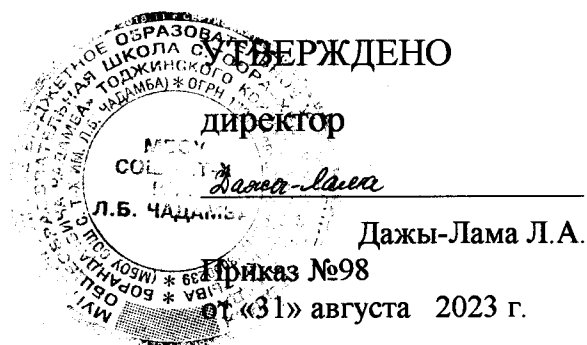


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Республики Тыва  
Управление образования Администрации Тоджинского кожууна  
МБОУ «СОШ с.Тоора-Хем имени Л.Б. Чадамба»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3035401)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

Тоора-Хем 2023

## 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.

На изучение предмета в 1 классе отведено 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (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.

#### *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 физкультминуток 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.

#### 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.

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей

физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

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

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»

##### **Лёгкая атлетика**

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### **Лыжная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### **Плавательная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

##### **Подвижные и спортивные игры**

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча

внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная физическая культура**

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# 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 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, 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	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	0	0	-

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода

2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			
2	Современные физические упражнения	1			
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			
13	Строевые упражнения и	1			

	организующие команды на уроках физической культуры				
14	Способы построения и повороты строя на месте	1			
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			
16	Гимнастические упражнения с мячом	1			
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1			
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			
20	Подъем ног из положения лежа на животе	1			
21	Сгибание рук в положении упор лежа	1			
22	Разучивание прыжков в группировке	1			
23	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			
24	Чем отличается ходьба от бега	1			
25	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
26	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			

28	Обучение равномерно-му бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			
29	Обучение равномерно-му бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			
30	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			
31	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			
32	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			
33	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			
34	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			
35	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			
36	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			
37	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			
38	Считалки для подвижных игр	1			
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
40	Обучение способам организации игровых	1			

	площадок				
41	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			
42	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
44	Разучивание подвижной игры «Не осупись»	1			
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
46	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			
47	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			
49	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			
52	Освоение правил и техники выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища и положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища и положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1			

	места толчком двумя ногами. Подвижные игры				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			

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

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
2	Зарождение Олимпийских игр	1			
3	Современные Олимпийские игры	1			
4	Физическое развитие	1			
5	Физические качества	1			
6	Сила как физическое качество	1			
7	Быстрота как физическое качество	1			
8	Выносливость как физическое качество	1			
9	Гибкость как физическое качество	1			
10	Развитие координации движений	1			
11	Развитие координации движений	1			
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			
13	Закаливание организма	1			
14	Утренняя зарядка	1			
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
17	Строевые упражнения и команды	1			
18	Строевые упражнения и команды	1			
19	Прыжковые упражнения	1			

20	Прыжковые упражнения	1			
21	Гимнастическая разминка	1			
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
27	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
29	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
33	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			
34	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			
35	Передвижение	1			

	равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук				
36	Бег с поворотами и изменением направления	1			
37	Бег с поворотами и изменением направления	1			
38	Сложно координированные беговые упражнения	1			
39	Сложно координированные беговые упражнения	1			
40	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			
41	Игры с приемами баскетбола	1			
42	Игры с приемами баскетбола	1			
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
47	Прием «волла» в баскетболе	1			
48	Прием «волла» в баскетболе	1			
49	Игры с приемами футбола: мяч в цель	1			
50	Игры с приемами футбола: мяч в цель	1			

51	Гонка мячей и слалом с мячом	1			
52	Бросок ногой	1			
53	Бросок ногой	1			
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1			
55	Подвижные игры на развитие равновесия	1			
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	1			

	полу. Эстафеты				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с	1			

	соблюдение правил и техники выполнения испытаний (мест) 2 ступени ГТО				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## Календарно-тематическое планирование

3 - 4 кл.

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	план	факт		
<b>1 четверть</b>				
1.			Инструктаж техники безопасности. Разновидности ходьбы. Бег	1
2.			Бег на 30м. с высокого старта	1
3.			Техника челночного бега	1
4.			Тестирование челночного бега 3X10	1
5.			Техника метания мешочка на дальность	1
6.			Тестирование метания мешочка на дальность	1
7.			Упражнения на развитие координации движений	1
8.			Физические качества	1
9.			Техника прыжка в длины с разбега	1
10.			Прыжок в длину с разбега на результат	1
11.			Подвижные игры	1
12.			Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	1
13.			Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	1
14.			Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба 100 м).	1
15.			Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 100 м).	1
16.			Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1
17.			Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба 100 м).	1
18.			Игра «Конники-спортсмены». Развитие выносливости	1
19.			Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 90 м, ходьба – 90 м).	1
20.			Игра «День и ночь». Развитие выносливости	1
21.			Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба 80 м).	1
22.			Игра «На буксире». Развитие	1

		<b>выносливости</b>	
23.		Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба 80 м).	1
24.		Игра «На буксире». Развитие выносливости	1
		<b>2 четверть</b>	
25.		Подвижные игры «Осада огорода»	1
26.		Ловля и броски мяча в парах	1
27.		Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения	1
28.		Строевые упражнения и перестроения	1
29.		ОРУ с гимнастической палкой	1
30.		Акробатические упражнения	1
31.		Совершенствование стойки на лопатках	1
32.		Вис стоя и лежа	1
33.		Режим дня младшего школьника	1
34.		Висы. Эстафеты с преодолением препятствий	1
35.		Утренняя гимнастика	1
36.		Упражнения равновесием	1
37.		Кувырок вперед	1
38.		Кувырок вперед с трех шагов	1
39.		Кувырок вперед с разбега	1
40.		Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1
41.		Стойка на лопатках, мост	1
42.		Круговая тренировка	1
43.		Лазание и перелазание по гимнастической стенке	1
44.		Различные виды перелазаний	1
45.		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1
46.		Круговая тренировка	1
47.		Прыжки в скакалку	1
48.		Прыжки в скакалку в движении	1
		<b>3 четверть</b>	
49.		Броски мяча через волейбольную сетку	1
50.		Подвижная игра (( Пионербол.))	1
51.		Ловля и броски мяча в парах	1
52.		Спортивная игра Футбол.	1
53.		Броски и ловля мяча в парах	1
54.		Частота сердечных сокращений, способы ее изменения	1
55.		Ведение мяча	1

56.		Упражнения с мячом	1
57.		Подвижные игры	1
58.		<b>Подвижные игры на основе баскетбола. Теория</b>	1
59.		Совершенствование ловли и передачи мяча	1
60.		Ведение мяча по прямой с остановками	1
61.		Передача мяча в парах	1
62.		Совершенствование ведения мяча	1
63.		Подвижные игры на основе баскетбола	1
64.		Игра в мини баскетбол	1
65.		Игра в мини баскетбол	1
66.		Броски в цель. Игра «Мяч в корзину»	1
67.		Совершенствование ведения мяча	1
68.		Совершенствование остановки мяча	1
69.		Подвижные игры «Кот и мышь»	1
70.		Ловля и броски мяча в парах	1
71.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте.	1
72.		Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
73.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
74.		Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	1
75.		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
76.		Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом».	1
77.		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой на месте.	1
78.		Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1
79.		Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой ( <i>левой</i> ) рукой. Эстафеты. Игры «Мяч ловцу».	1
80.		Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.	1
		<b>4 четверть</b>	
81.		Броски мяча через волейбольную сетку	1
82.		Броски мяча через волейбольную сетку	1

			на точность	
83.			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
84.			Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
85.			Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	1
86.			Тестирование наклона вперед в положении стоя	1
87.			Тестирование виса на время	1
88.			Тестирование прыжка в длину с места	1
89.			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись	1
90.			Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	1
91.			Техника метания на точность (разные предметы)	1
92.			Тестирование метания малого мяча на точность	1
93.			Подвижные игры для зала	1
94.			Беговые упражнения	1
95.			Тестирование бега на 30 м. с высокого старта	1
96.			Челночный бег 3х10м	1
97.			Метание мешочка (мяча) на дальность	1
98.			Подвижная игра «Хвостики»	1
99.			Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1
100.			Бег на 1000 м.	1
101.			Подвижные игры с мячом	1
102.			Подвижные игры	1

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Кол-во	Примечание
<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. Физическая культура. 1-2 классы. Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ	<b>К</b>	Библиотечный фонд формируется на основе федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Минобр науки РФ
<b>Печатные пособия</b>		
Комплексы ОРУ	<b>Д</b>	
<b>Технические средства обучения</b>		
megabook.ru музыкальный центр	<b>Д</b> <b>Д</b>	
<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
Аудиозаписи	<b>Д</b>	При наличии
<b>Игры и игрушки</b>		
	<b>П</b> <b>Ф</b>	

Д – демонстрационный экземпляр

К – полный комплект (на каждого ученика)

П – комплект, необходимый для работы в группе

Ф – комплект для фронтальной работы

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**