

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Управление образования администрации муниципального образования
Ленинградский район

МБОУ ООШ № 21

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
межпредметного цикла
_____ Л.Н. Масько
Протокол №1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора по
УВР
_____ Е.В. Заикина
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
на заседании педагогического
совета
протокол №1 от 30.08.2024 г.
И.о. директора школы
_____ М.М. Тощев
Приказ №__178__-осн.
от «02» сентября 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID _____)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 – 4 классов

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 – 201 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (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.

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.

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

Повороты и ходьба на месте. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии на узкой площади опоры. Упражнения в вися на гимнастической стенке. Подтягивание на низкой перекладине. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед с помощью. Стойка на лопатках. Опорный прыжок упор на колени, соскок взмахом рук.

Лёгкая атлетика

Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Бег с ускорением (20 м). Бег (30 м). Равномерный бег на местности. Равномерный бег (3 мин). Бег 1 км без учета времени. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Челночный бег.

Подвижные и спортивные игры

Игра «К своим флажкам». Игра «Гуси-лебеди». Игра «Посадка картошки». Игра «Попади в мяч». Игра «Веровочка под ногами». Игра «Вызов номера». Игра «Птица в клетке». Игра «Прыгающие воробушки». Игра «Кто дальше бросит». Игра «Салки на одной ноге». Игра «Прыгуны и пятнашки». Игра «Невод». Игра «Западня». Игра «Зайцы, сторож и Жучка». Игра «Бег сороконожек». Игра «Зебра». Игра «Чародеи». Игра «Рыбалка». Игра «Выбей мяч». Игра «Стрельба по мишени». Игра «Увернись от мяча».

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

Самбо

Самостраховка: на спину перекатом из седа (с помощью), перекатом из упора присев (с помощью), перекатом из полуприседа (с помощью), перекаты влево и вправо через лопатки, на бок перекатом из седа (с помощью), на бок перекатом из упора присев (с помощью), на бок перекатом из полуприседа (с помощью), вперед на руки, стоя на коленях. Удержания: сбоку, поперек, со стороны головы. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком, толчком, скручиванием. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Перетяни за черту», «Перетягивание каната», «Защита укрепления», «Каждый против каждого», «Достань камешек», «Борющаяся цепь». Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.

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.

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

Повороты и ходьба на месте. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии на узкой площади опоры. Упражнения в висе на гимнастической стенке. Подвижная игра «альпинисты». Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед с помощью. Стойка на лопатках. Опорный прыжок упор на колени, соскок взмахом рук. Опорный прыжок упор присев, соскок взмахом рук. Комбинации из акробатических элементов.

Лёгкая атлетика

Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам. Бег с ускорением (20 м). Бег (30 м). Равномерный бег на местности. Равномерный бег (3 мин). Бег 1 км без учета времени. Прыжки в длину с места. Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Челночный бег. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча.

Подвижные игры

Игра «Гуси-лебеди», Игра «Посадка картошки». Игра «Попади в мяч». Игра «Веровочка под ногами». Игра «Вызов номера». Игра «Птица в клетке». Игра «Салки на одной ноге». Игра «Прыгающие воробушки». Игра «Кто дальше бросит». Игра «Птица в клетке». Игра «Невод»

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.

Самбо

Самостраховка: на спину перекатом из седа (с помощью), перекатом из упора присев (с помощью), перекатом из полуприседа (с помощью), перекаты влево и вправо через лопатки, на бок перекатом из седа (с помощью), на бок перекатом из упора присев (с помощью), на бок перекатом из полуприседа (с помощью), вперед на руки, стоя на коленях. Удержания: сбоку, поперек, со стороны головы. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком, толчком, скручиванием. Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище). С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку,

одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру. Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг», «Бой петухов», «Достань камешек», «Перетяни за черту», «Борющаяся цепь», «Цепи кованы», «Перетягивание каната», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Каждый против каждого», Учебные схватки с колен

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 физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- уметь выполнять самостраховки и удержания, выведения из равновесия при изучении спортивной борьбы самбо

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
- 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;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- уметь выполнять самостраховки и удержания, выведения из равновесия при изучении спортивной борьбы самбо

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	0	1	Поле для свободного ввода

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	24	0	24	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	21	0	21	Поле для свободного ввода
2.4	самбо	33	0	33	
Итого по разделу		86			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0	7	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	1	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	1	3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	32	0	32	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные игры	12	0	12	Поле для свободного ввода
2.4	самбо	34	0	34	
Итого по разделу		86			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	8	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Инструктаж по технике безопасности. Понятие "физическая культура" как занятия физическими упражнениями и спортом , физическое развитие и физическая подготовка	1	0	1		
2	Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	0	1		

3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях по изучению элементов вида спорта самбо	1	0	1		
4	Бег с ускорением (20 м).	1	0	1		
5	Бег (30 м).	1	0	1		
6	самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	1	0	1		
7	Равномерный бег на местности.	1	0	1		
8	Равномерный бег (3мин).	1	0	1		
9	самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью)	1	0	1		
10	Бег 1 км без учета времени	1	0	1		
11	Прыжки в длину с места.	1	0	1		

12	самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1	0	1		
13	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1		
14	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	0	1		
15	Перекаты влево и вправо через лопатки	1	0	1		
16	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	0	1		
17	Прыжок с высоты (до 40 см).	1	0	1		
18	Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью)	1	0	1		
19	Челночный бег	1	0	1		
20	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		
21	Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью)	1	0	1		

22	Основные правила, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		
23	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	1	0	1		
24	самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью)	1	0	1		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		
26	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		
27	Самостраховка вперед на руки, стоя на коленях	1	0	1		
28	Игра «К своим флажкам»	1	0	1		

29	Игра «Гуси-лебеди».	1	0	1		
30	Удержания: сбоку	1	0	1		
31	Игра «Посадка картошки»	1	0	1		
32	Игра «Попади в мяч».	1	0	1		
33	Удержания: со стороны головы,	1	0	1		
34	Игра «Веревочка под ногами»	1	0	1		
35	Игра «Вызов номера»	1	0	1		
36	Удержания: поперек	1	0	1		
37	Игра «Птица в клетке».	1	0	1		
38	Игра «Прыгающие воробушки»	1	0	1		
39	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку	1	0	1		
40	Игра «Кто дальше бросит»	1	0	1		
41	Игра «Салки на одной ноге»	1	0	1		

42	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом	1	0	1		
43	Игра «Прыгуны и пятнашки»	1	0	1		
44	Игра «Невод»	1	0	1		
45	Активные и пассивные защиты от переворачиваний	1	0	1		
46	Игра «Западня»	1	0	1		
47	Игра «Зайцы, сторож и Жучка»	1	0	1		
48	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1	0	1		
49	Игра «Бег сороконожек»	1	0	1		
50	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	0	1		

51	Выведение партнера, стоящего на коленях рывком	1	0	1		
52	Игра «Зебра».	1	0	1		
53	Игра «Чародеи».	1	0	1		
54	Выведение партнера, стоящего на коленях скручиванием	1	0	1		
55	Игра «Рыбалка».	1	0	1		
56	Игра «Выбей мяч».	1	0	1		
57	Выведение партнера в приседе толчком, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1		
58	Игра «Стрельба по мишени»	1	0	1		
59	Игра «Увернись от мяча»	1	0	1		

60	Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия	1	0	1		
61	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Повороты и ходьба на месте	1	0	1		
62	Лазание по гимнастической стенке	1	0	1		
63	Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1	0	1		
64	Упражнения в равновесии на узкой площади опоры	1	0	1		

65	Упражнения в висе на гимнастической стенке	1	0	1		
66	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1	0	1		
67	Подтягивание на низкой перекладине	1	0	1		
68	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед с помощью	1	0	1		
69	С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру	1	0	1		

70	Стойка на лопатках	1	0	1		
71	Опорный прыжок упор на колени, соскок взмахом рук	1	0	1		
72	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг»	1	0	1		
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	0	1		
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1		

75	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Бой петухов»	1	0	1		
76	Осанка, комплексы упражнений для правильного ее развития	1	0	1		
77	Инструктаж по технике безопасности на занятия х легкой атлетикой. Челночный бег	1	0	1		

78	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской «Перетяни за черту»),	1	0	1		
79	Бег с ускорением (20 м).	1	0	1		
80	Бег (30 м).	1	0	1		
81	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской «Перетягивание каната»	1	0	1		
82	Равномерный бег на местности.	1	0	1		

83	Равномерный бег (3мин).	1	0	1		
84	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской «Защита укрепления»	1	0	1		
85	Бег 1 км без учета времени	1	0	1		
86	Прыжки в длину с места.	1	0	1		
87	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Каждый против каждого»	1	0	1		

88	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1		
89	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	0	1		
90	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Достань камешек»	1	0	1		
91	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	0	1		
92	Прыжок с высоты (до 40 см).	1	0	1		

93	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской «Борющаяся цепь»	1	0	1		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		
96	Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.	1	0	1		

97	Физические упражнения для утренней зарядки	1	0	1		
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		
99	Учебные схватки с колен	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1		
2	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	0	1		
3	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо .Самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью)	1	0	1		
4	Челночный бег	1	0	1		
5	Бег (30 м).	1	0	1		

6	Самостраховка на спину перекатом из упора присев (с помощью)	1	0	1		
7	Бег с ускорением (20 м)	1	0	1		
8	Равномерный бег на местности.	1	0	1		
9	Самостраховка на спину перекатом из полуприседа (с помощью)	1	0	1		
10	Равномерный бег (3мин).	1	0	1		
11	Бег 1 км без учета времени	1	0	1		
12	Перекаты влево и вправо через лопатки	1	0	1		
13	Прыжки в длину с места.	1	0	1		
14	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.	1	0	1		
15	Самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью)	1	0	1		

16	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	0	1		
17	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1		
18	Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью)	1	0	1		
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1	0	1		
20	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1	0	1		
21	Самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	1	0	1		
22	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1		
23	Метание набивного мяча	1	0	1		
24	Удержания сбоку	1	0	1		

25	Прыжок с высоты (до 40 см)	1	0	1		
26	Зарождение Олимпийских игр древности	1	0	1		
27	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо .Удержания со стороны головы	1	0	1		
28	Инструктаж по технике безопасности на занятиях подвижными играми. Игра «К своим флажкам», Эстафеты.	1	0	1		
29	Игра «Гуси-лебеди». Эстафеты.	1	0	1		
30	Удержание поперек	1	0	1		
31	Игра «Посадка картошки». Эстафеты.	1	0	1		
32	Игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1	0	1		
33	Варианты уходов от удержаний	1	0	1		

34	Игра «Веревочка под ногами». Эстафеты	1	0	1		
35	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1		
36	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку	1	0	1		
37	Игра «Птица в клетке». Эстафеты.	1	0	1		
38	Игра «Салки на одной ноге». Эстафеты.	1	0	1		
39	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри)	1	0	1		
40	Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты	1	0	1		

41	Игра «Кто дальше бросит». Эстафеты	1	0	1		
42	Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Рубежная диагностическая работа	1	0	1		
43	Игра «Птица в клетке» Эстафеты.	1	1	0		
44	Игра «Невод», Эстафеты.	1	0	1		
45	Активные и пассивные защиты от переворачиваний.	1	0	1		
46	Физическое развитие и его измерение	1	0	1		
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		

48	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1	0	1		
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
50	Физические качества человека: сила, способы ее измерения	1	0	1		
51	Инструктаж по технике безопасности на занятиях самбо. Выведение партнера, стоящего на коленях рывком и скручиванием	1	0	1		

52	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой Упражнения в равновесии на узкой площади опоры	1	0	1		
53	Упражнения в вися на гимнастической стенке Подвижная игра «альпинисты».	1	0	1		
54	Выведение в приседе толчком, партнера, стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком.	1	0	1		
55	Перекуты в группировке из упора присев	1	0	1		
56	Кувырок вперед с помощью	1	0	1		

57	Стоя лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив выполнить шаг (то же рывком за запястье или туловище).	1	0	1		
58	Стойка на лопатках	1	0	1		
59	Комбинации из акробатических элементов	1	0	1		
60	Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	1	0	1		
61	Опорный прыжок упор на колени, соскок взмахом рук.	1	0	1		
62	Опорный прыжок упор присев, соскок взмахом рук	1	0	1		

63	С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру	1	0	1		
64	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		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		

66	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «Тяни в круг»	1	0	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		

69	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Бой петухов»	1	0	1		
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		

72	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Достань камешек»,	1	0	1		
73	Физические качества человека : быстрота , выносливость и способы их измерения	1	0	1		
74	Физические качества: гибкость, координация и способы их измерения	1	0	1		

75	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Перетяни за черту»	1	0	1		
76	Закаливание организма обтиранием	1	0	1		
77	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		
78	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Борющаяся цепь»	1	0	1		

79	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.	1	0	1		
80	Челночный бег	1	0	1		
81	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Цепи кованы»	1	0	1		
82	Бег (30 м).	1	0	1		
83	Бег с ускорением (20 м).	1	0	1		

84	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Перетягивание каната»	1	0	1		
85	Равномерный бег на местности.	1	0	1		
86	Равномерный бег (3мин)	1	0	1		
87	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской) «Вытолкни за круг»,	1	0	1		
88	Бег 1 км без учета времени	1	0	1		

89	Прыжки в длину с места	1	0	1		
90	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской «Защита укрепления»	1	0	1		
91	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Итоговая диагностическая работа	1	1	0		
92	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.	1	0	1		

93	Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев , воинов земли русской «Каждый против каждого»	1	0	1		
94	Прыжок с высоты (до 40 см).	1	0	1		
95	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1		
96	Игровые задания на уход от удержания	1	0	1		
97	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель	1	0	1		
98	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1	0	1		
99	Комбинированные переворачивания с вариантами удержаний	1	0	1		

100	Метание набивного мяча	1	0	1		
101	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1		
102	Учебные схватки с колен	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

