

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МО "Майнский район"

МКОУ "Абрамовская СШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Землянова Н.И.

[Номер приказа] от «28» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Землянова Н.И.

[Номер приказа] от «29» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Бурматина Г.А.

[Номер приказа] от «30» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4769273)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

село Абрамова 2024

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 | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 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 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|---------------------------|
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 | | | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 67 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 26 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата | Электронные |
|-------|------------|------------------|------|-------------|
|-------|------------|------------------|------|-------------|

| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | изучения | цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|--------------|---------------------------|----------------------------|-----------------|---|
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Гимнастические упражнения со | 1 | | | | Поле для |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------------|
| | скакалкой | | | | | свободного ввода1 |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| | | | | | | ввода1 |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------------|
| 37 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Обучение равномерному бегу в | 1 | | | | Поле для |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| | колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | | | | | свободного ввода1 |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Считалки для подвижных игр | 1 | | | | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| | | | | | | ввода1 |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|----------------------------|
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. | 1 | | | | Поле для |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| | Спортивные нормативы | | | | | свободного ввода1 |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | | | | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|----------------------------|
| | ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | | | | | ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | | | | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|----------------------------|
| | ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | | | | | ввода1 |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 | | |

