

**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 |  |
| <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  | 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 |   |   |                           |
| <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 |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 99 | 0 | 0 |                           |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

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

|   |   | <b>Всего</b> | <b>Контрольные работы</b> | <b>Практические работы</b> | <b>изучения</b> | <b>цифровые образовательные ресурсы</b> |
|---|---|--------------|---------------------------|----------------------------|-----------------|---|
| 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<br>ввода1             |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках                 | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе              | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке                   | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами       | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках                | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках                | 1 |  |  |  | Поле для<br>свободного<br>ввода1 |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах                  | 1 |  |  |  | Поле для<br>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 |  |                            |

