

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

МБОУ Никольская СОШ

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Е.В.Терновая
Протокол №1
от «09»08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Методическим Советом

И.А.Полторацкая
Протокол №1
от «09»08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Е.В.Терновая
Приказ №69
от «09»08. 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4352195)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 1)

для обучающихся 1 – 4 классов

сл.Никольская 2024г.

2 КЛАСС Тематическое планирование

№ 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	4			
1.2	Основы навыков плавания	1			
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3			
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32			
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7			
1.3	Организующие команды и приёмы	1			

Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

2 КЛАСС Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	0	0	2.09	
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	0	0	4.09	
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	0	0	9.09	
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1	0	0	11.09	
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1	0	0	16.09	
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	0	0	18.09	

7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1	0	0	23.09	
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	0	0	25.09	
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	0	0	30.09	
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	0	2.10	
11	Практика проведения ролевых игр	1	0	0	7.10	
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	0	0	9.10	
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	14.10	
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	0	0	16.10	

15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	21.10	
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	0	23.10	
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0	06.11	
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1	0	0	11.11	
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1	0	0	13.11	
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	0	0	18.11	
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	0	0	20.11	
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	0	25.11	
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития	1	0	0	27.11	

	координации					
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1	0	0	02.12	
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1	0	0	04.12	
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	0	0	09.12	
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1	0	0	11.12	
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1	0	0	16.12	
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1	0	0	18.12	
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад	1	0	0	23.12	
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1	0	0	25.12	
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1	0	0	28.12	
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0	13.01	

34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0	15.01	
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1	0	0	20.01	
36	Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	1	0	0	22.01	
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	0	0	27.01	
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	0	0	29.01	
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1	0	0	3.02	
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1	0	0	5.02	
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1	0	0	10.02	
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	0	0	12.02	
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	0	0	17.02	
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1	0	0	19.02	
45	Основные принципы и правила	1	0	0	24.02	

	взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах					
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	0	0	26.02	
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	0	0	3.03	
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	0	0	5.03	
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	0	0	10.03	
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	0	0	12.03	
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	0	0	17.03	
52	Основные организующие команды и	1	0	0	19.03	

	приемы. Техника выполнения действий при строевых командах					
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1	0	0	2.04	
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	0	0	7.04	
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	0	0	9.04	
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	0	0	14.04	
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	0	0	16.04	
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1	0	0	21.04	
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1	0	0	23.04	
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника	1	0	0	28.04	

	выполнения прыжка с выбросом ноги вперед					
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1	0	0	30.04	
62	Правила дыхания в воде	1	0	0	5.05	
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1	0	0	7.05	
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1	0	0	12.05	
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1	0	0	14.05	
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1	0	0	19.05	
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1	0	0	21.05	
68	Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин», «Лягушонок»	1	0	0	26.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

