

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ  
ИНГУШЕТИЯ**

**Управление образованием Сунженского района и г.Карабулак  
ГБОУ "СОШ № 4 г. Карабулак"**

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей нач классов


  
Гаракоева Л.Г.

Приказ №1  
от «29» 08 23 г.  
СОГЛАСОВАНО  
Зам директора по УВР

  
Цечоева Т.У.



Приказ №1  
от «29» 08 23 г.  
УТВЕРЖДЕНО  
Директор

  
Угурчиева А.И.

Приказ №1  
от «29» 08 23 г.  
Редактировать

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1589483)**

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

г.Карабулак 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

### ***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 физкультминутки 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### **Лыжная подготовка**

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

#### **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.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	[[История подвижных игр и соревнований у древних народов]]	1	введите значение	введите значение	1.09 [[Поле для свободного ввода1]]
2	[[Зарождение Олимпийских игр]]	1	введите значение	введите значение	6.09 [[Поле для свободного ввода1]]
3	[[Современные Олимпийские игры]]	1	введите значение	введите значение	8.09 [[Поле для свободного ввода1]]
4	[[Физическое развитие]]	1	введите значение	введите значение	13.09 [[Поле для свободного ввода1]]
5	[[Физические качества]]	1	введите значение	введите значение	15.09 [[Поле для свободного ввода1]]
6	[[Сила как физическое качество]]	1	введите значение	введите значение	20.09 [[Поле для свободного ввода1]]
7	[[Быстрота как физическое качество]]	1	введите значение	введите значение	22.09 [[Поле для свободного ввода1]]
8	[[Выносливость как физическое качество]]	1	введите значение	введите значение	27.09 [[Поле для свободного ввода1]]
9	[[Гибкость как физическое качество]]	1	введите значение	введите значение	29.09 [[Поле для свободного ввода1]]
10	[[Развитие координации движений]]	1	введите значение	введите значение	4.10 [[Поле для свободного ввода1]]
11	[[Развитие координации движений]]	1	введите значение	введите значение	6.10 [[Поле для свободного ввода1]]
12	[[Дневник наблюдений по физической культуре]]	1	введите значение	введите значение	11.10 [[Поле для свободного ввода1]]
13	[[Закаливание организма]]	1	введите значение	введите значение	13.10 [[Поле для свободного ввода1]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
14	[[Утренняя зарядка]]	1	введите значение	введите значение	18.10 [[Поле для свободного ввода1]]
15	[[Составление комплекса утренней зарядки]]	1	введите значение	введите значение	20.10 [[Поле для свободного ввода1]]
16	[[Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики]]	1	введите значение	введите значение	25.10 [[Поле для свободного ввода1]]
17	[[Строевые упражнения и команды]]	1	введите значение	введите значение	27.10 [[Поле для свободного ввода1]]
18	[[Строевые упражнения и команды]]	1	введите значение	введите значение	8.11 [[Поле для свободного ввода1]]
19	[[Прыжковые упражнения]]	1	введите значение	введите значение	10.11 [[Поле для свободного ввода1]]
20	[[Прыжковые упражнения]]	1	введите значение	введите значение	15.11 [[Поле для свободного ввода1]]
21	[[Гимнастическая разминка]]	1	введите значение	введите значение	17.11 [[Поле для свободного ввода1]]
22	[[Ходьба на гимнастической скамейке]]	1	введите значение	введите значение	22.11 [[Поле для свободного ввода1]]
23	[[Ходьба на гимнастической скамейке]]	1	введите значение	введите значение	24.11 [[Поле для свободного ввода1]]
24	[[Упражнения с гимнастической скакалкой]]	1	введите значение	введите значение	29.11 [[Поле для свободного ввода1]]
25	[[Упражнения с гимнастической скакалкой]]	1	введите значение	введите значение	1.12 [[Поле для свободного ввода1]]
26	[[Упражнения с гимнастическим мячом]]	1	введите значение	введите значение	6.12 [[Поле для свободного ввода1]]
27	[[Упражнения с гимнастическим мячом]]	1	введите значение	введите значение	8.12 [[Поле для свободного ввода1]]
28	[[Танцевальные гимнастические движения]]	1	введите значение	введите значение	13.12 [[Поле для свободного ввода1]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
29	[[Танцевальные гимнастические движения]]	1	введите значение	введите значение	15.12 [[Поле для свободного ввода1]]
30	[[Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой]]	1	введите значение	введите значение	20.12 [[Поле для свободного ввода1]]
31	[[Броски мяча в неподвижную мишень]]	1	введите значение	введите значение	22.12 [[Поле для свободного ввода1]]
32	[[Броски мяча в неподвижную мишень]]	1	введите значение	введите значение	27.12 [[Поле для свободного ввода1]]
33	[[Сложно координированные прыжковые упражнения]]	1	введите значение	введите значение	29.12 [[Поле для свободного ввода1]]
34	[[Сложно координированные прыжковые упражнения]]	1	введите значение	введите значение	10.01 [[Поле для свободного ввода1]]
35	[[Прыжок в высоту с прямого разбега]]	1	введите значение	введите значение	12.01 [[Поле для свободного ввода1]]
36	[[Прыжок в высоту с прямого разбега]]	1	введите значение	введите значение	17.01 [[Поле для свободного ввода1]]
37	[[Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке]]	1	введите значение	введите значение	19.01 [[Поле для свободного ввода1]]
38	[[Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке]]	1	введите значение	введите значение	24.01 [[Поле для свободного ввода1]]
39	[[Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук]]	1	введите значение	введите значение	26.01 [[Поле для свободного ввода1]]
40	[[Бег с поворотами и изменением направлений]]	1	введите значение	введите значение	31.01 [[Поле для свободного ввода1]]
41	[[Бег с поворотами и изменением направлений]]	1	введите значение	введите значение	2.02 [[Поле для свободного ввода1]]
42	[[Сложно координированные беговые упражнения]]	1	введите значение	введите значение	7.02 [[Поле для свободного ввода1]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
43	[[Сложно координированные беговые упражнения]]	1	введите значение	введите значение	9.02 [[Поле для свободного ввода1]]
44	[[Подвижные игры с приемами спортивных игр]]	1	введите значение	введите значение	14.02 [[Поле для свободного ввода1]]
45	[[Игры с приемами баскетбола]]	1	введите значение	введите значение	16.02 [[Поле для свободного ввода1]]
46	[[Игры с приемами баскетбола]]	1	введите значение	введите значение	21.02 [[Поле для свободного ввода1]]
47	[[Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу]]	1	введите значение	введите значение	28.02 [[Поле для свободного ввода1]]
48	[[Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу]]	1	введите значение	введите значение	1.03 [[Поле для свободного ввода1]]
49	[[Бросок мяча в колонне и неудобный бросок]]	1	введите значение	введите значение	6.03 [[Поле для свободного ввода1]]
50	[[Бросок мяча в колонне и неудобный бросок]]	1	введите значение	введите значение	13.03 [[Поле для свободного ввода1]]
51	[[Прием «волна» в баскетболе]]	1	введите значение	введите значение	15.03 [[Поле для свободного ввода1]]
52	[[Прием «волна» в баскетболе]]	1	введите значение	введите значение	20.03 [[Поле для свободного ввода1]]
53	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1	введите значение	введите значение	22.03 [[Поле для свободного ввода1]]
54	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1	введите значение	введите значение	3.04 [[Поле для свободного ввода1]]
55	[[Гонка мячей и слалом с мячом]]	1	введите значение	введите значение	5.04 [[Поле для свободного ввода1]]
56	[[Гонка мячей и слалом с мячом]]	1	введите значение	введите значение	10.04 [[Поле для свободного ввода1]]
57	[[Футбольный бильярд]]	1	введите значение	введите значение	12.04 [[Поле для свободного ввода1]]



№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
58	[[Футбольный бильярд]]	1	введите значение	введите значение	17.04 [[Поле для свободного ввода1]]
59	[[Бросок ногой]]	1	введите значение	введите значение	19.04 [[Поле для свободного ввода1]]
60	[[Бросок ногой]]	1	введите значение	введите значение	24.04 [[Поле для свободного ввода1]]
61- 62	[[Подвижные игры на развитие равновесия]]	2	введите значение	введите значение	26.04;3.05 [[Поле для свободного ввода1]]
63- 64	[[Подвижные игры на развитие равновесия]]	2	введите значение	введите значение	8,10.05 [[Поле для свободного ввода1]]
65	[[Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени]]	1	введите значение	введите значение	15.05 [[Поле для свободного ввода1]]
66	[[Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО]]	1	введите значение	введите значение	17.05 [[Поле для свободного ввода1]]
67	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение]]	1	введите значение	введите значение	22.05 [[Поле для свободного ввода1]]
68	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	введите значение	введите значение	24.05 [[Поле для свободного ввода1]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

## 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

### 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	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	Добавить строку				
	Итого по разделу	3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	Добавить строку				
	Итого по разделу	9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	Добавить строку				
	Итого по разделу	3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
2.3	Легкая атлетика	14	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
2.4	Подвижные игры	21	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	Добавить строку				
	Итого по разделу	47			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	введите значение	введите значение	[[Поле для свободного ввода]]
	Добавить строку				

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Итого по разделу	4			
	Добавить раздел				
	Добавить модуль				
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	