

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1 - 2 классы  
2024 – 2025 уч. год.

## Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 1 - 2 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- Основной образовательной программы основного общего образования;
- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № 143 от 30 августа 2013 года.
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

*Цель школьного образования по физической культуре* – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие *задачи*:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Программа рассчитана на 35 ч. из расчета 1 часа в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

***История физической культуры.*** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

***Физическая культура (основные понятия).*** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

- наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания

и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол).*

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет школьникам подготовиться ко взрослой жизни, освоить различные профессии путем усвоения жизненно важных навыков и умений разными способами в постоянно меняющихся условиях жизни.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Подвижные и спортивные игры.* Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### **3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 1 ч. (1 урок в неделю) в каждом классе. С учётом внесённых изменений 34 часа отдано на внеурочную деятельность. В следствии этого основной раздел «физическая культура» состоит из 34 часов (1 урок в неделю).

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

### **4. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **5. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ И ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

*Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.*

*Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.*

*Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.*

***Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.*

*Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.*

***В области познавательной культуры:***

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.



***В области коммуникативной культуры:***

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и

*уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;*

*- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;*

*способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.*

#### ***В области трудовой культуры:***

*- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;*

*- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;*

*- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.*

#### ***В области эстетической культуры:***

*- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;*

*- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;*

*- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.*

#### ***В области коммуникативной культуры:***

*- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;*

*- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;*

*- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.*

#### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные

проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

### **Легкая атлетика**

#### **Тема «Беговые упражнения»**

##### ***Знания о физической культуре***

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений. Правила спортивных соревнований по легкой атлетике.

##### ***Физическое совершенствование***

**Беговые упражнения:** бег на короткие дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** *Общефизическая подготовка.* Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

*Развитие быстроты, выносливости.* Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

##### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Учащиеся научатся:** - **характеризовать** Олимпийские игры древности как явление культуры, **раскрывать** содержание и правила соревнований;

- **раскрывать** понятия здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека;
- **выполнять** легкоатлетические упражнения в беге, прыжках, метании;
- **применять** беговые упражнения для развития физических качеств;
- **взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности;
- **включать** беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;
- **готовить** места занятий, подбирать одежду и обувь;
- **выявлять** факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять;
- **проводить** занятия оздоровительной ходьбой и бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности.

К.Т.: - бег 30м с высокого старта с опорой на руку, сек.  
- кросс – 1000м. без учета времени.

### **Тема «Прыжковые упражнения»**

#### ***Физическое совершенствование***

**Прыжковые упражнения.** Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег с 3 – 5 шагов, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** *Общезначительная подготовка.* Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

### **Тема «Метание малого мяча»**

#### ***Физическое совершенствование***

**Метание малого мяча.** Обучение техники метания малых мячей с места, с разбега (трех шагов) на дальность и в вертикальную неподвижную мишень. Элементы техники национальных видов спорта, сюжетно-образные и обрядовые игры.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** *Общезначительная подготовка.* Специальные, подводящие упражнения для метания. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.** *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Судейство соревнований по метанию малого мяча на дальность (в качестве помощника судьи).

## Календарно – тематическое планирование по ОФП в 1-2 классах

2024-2025 уч. год.

№№ п.п.	Содержание	Общее кол-во часов по разделу	Кол-во часов по теме	Раздел программы	Дата	
					план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Совушка». Развитие скоростных качеств ОУ – комплекс № 1. Игра «Воробьи-попрыгунчики».	20	1	Легкая атлетика	05.09.2024г.	
2	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.		1		12.09.2024г.	
3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1		19.09.2024г.	
4	Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы с бегом (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» Развитие выносливости		1		26.09.2024г.	
5	<b>Занятие № 1. Слон. Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля».</b>		1		03.10.2024г.	
6	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок с высоты 40см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации.		1		10.10.2024г.	
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1		17.10.2024г.	
8	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы с бегом (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» Развитие выносливости		1		24.10.2024г.	
9	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1		07.11.2024г.	
10	<b>Занятие №2. Ладья против слона. Дидактическая игра «Перехитри часовых», «Сними часовых».</b>		1		14.11.2024г.	

11	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие прыгучести.		1		21.11.2024г.	
12	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1		28.11.2024г.	
13	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры «Дракон», «Рыбачек и рыбки». Т/б.		1		05.12.2024г.	
14	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие координации.		1		12.12.2024г.	
15	<b>Занятие № 3. Ферзь. Место ферзя в начальном положении. Ход ферзя, взятие. Ферзь тяжелая фигура.</b>		1		19.12.2024г.	
16	ОРУ. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1		26.12.2024г.	
17	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		1		09.01.2025г.	
18	ОРУ. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие прыгучести.		1		16.01.2025г.	
19	Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координации.	14	1	Гимнастика	23.01.2025г.	
20	<b>Занятие №4. Дидактические игры: «Захват контрольного поля», «Защита контрольного поля». «Игра на уничтожение»</b>		1		30.01.2025г.	
21	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие силы.		1		06.02.2025г.	
22	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка» Развитие координации.		1		13.02.2025г.	
23	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед,		1		20.02.2025г.	



	стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координации. Название гимнастических снарядов.				
24	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд «На два (четыре) шага разомкнись! Вис стоя, лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		1		27.02.2025г.
25	<b>Занятие №5. Ферзь против ладьи и слона. Дидактическая игра «Перехитри часовых», «Сними часовых». «Атака неприятельской фигуры».</b>		1		06.03.2025г.
26	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка» Развитие координации.		1		13.03.2025г.
27	Размыкание и смыкание уступами Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координации. Название гимнастических снарядов.		1		20.03.2025г.
28	Передвижение в колонне по одному, по два по указанным ориентирам. Выполнение команд «На два (четыре) шага разомкнись! Вис стоя, лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.		1		03.04.2025г.
29	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие силы.		1		10.04.2025г.
30	<b>Занятие №6. Место коня в начальном положении. Ход коня, взятие. Конь – легкая фигура.</b>		1		17.04.2025г.
31	Размыкание и смыкание уступами Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в		1		24.04.2025г.

	упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координации. Название гимнастических снарядов.					
32	Передвижение в колонне по одному, по два по указанным ориентирам. Выполнение команд «На два (четыре) шага разомкнись! Вис стоя, лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Перестрелка». Развитие силовых способностей.		1		15.05.2025г.	
33	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие силы.		1	Подвижные игры	22.05.2025г.	
34	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка» Развитие координации.		1			

По учебному плану в 1-2 классах 34 учебных недели, 1 час в неделю, 34 урока. Запланировано 33 уроков, т.к. выпал выходной день, 08.05.2025г. Выполнение программного материала спланировано за счет объединения уроков.