

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Глава администрации муниципального образования Славный

МКОУ СОШ МО Славный

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического
объединения

Белова Г.А.

Протокол №
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Рослякова С.С.

Протокол №
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ МО
Славный

Курохтина Т.А.

Приказ №
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1123741)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Славный 2023 год

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 физкультминуток 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 – 272 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое

ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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	1	0	0	www.resh.edu.ru http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	www.resh.edu.ru http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	www.resh.edu.ru http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	0	0	www.resh.edu.ru http://www.openclass.ru

					http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	www.resh.edu.ru http://www.openclass.ru http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Лыжная подготовка	8	0	0	www.resh.edu.ru http://www.openclass.ru http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Подвижные игры	19	0	0	https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	0	www.resh.edu.ru
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 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	1	0	0	www.reshe.edu.ru http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	www.reshe.edu.ru http://zdd.1september.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	www.reshe.edu.ru http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1	0	0	www.reshe.edu.ru http://zdd.1september.ru/

	тела. Закаливание организма				
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	9	0	0	www.reshe.edu.ru http://www.openclass.ru http://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	13	0	0	www.reshe.edu.ru http://www.openclass.ru http://www.fizkult-ura.ru/
2.3	Лыжная подготовка	11	0	0	www.reshe.edu.ru http://www.openclass.ru http://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	0	https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	0	www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Водный инструктаж. Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1	0	0		www.reshe.edu.ru
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		www.reshe.edu.ru http://zdd.1september.ru/
3	Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		www.reshe.edu.ru
4	ТБ на уроках легкой атлетики. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		www.reshe.edu.ru
5	Упражнения в передвижении с	1	0	0		.http://www.openclass.ru

	изменением скорости					
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		www.reshe.edu.ru
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		www.reshe.edu.ru
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		www.reshe.edu.ru
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		www.reshe.edu.ru
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		www.reshe.edu.ru
12	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		www.reshe.edu.ru
13	Приземление после спрыгивания с горки	1	0	0		www.reshe.edu.ru

	матов					
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		www.reshe.edu.ru
15	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/
16	ТБ на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		www.reshe.edu.ru
17	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		http://www.openclass.ru
18	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		www.reshe.edu.ru
19	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		http://www.openclass.ru
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		www.reshe.edu.ru
21	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		www.reshe.edu.ru
22	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		www.reshe.edu.ru
23	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		http://www.openclass.ru

24	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		http://www.openclass.ru
25	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		www.reshe.edu.ru
26	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		www.reshe.edu.ru
27	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		www.reshe.edu.ru
28	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		www.reshe.edu.ru
29	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		http://www.openclass.ru
30	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		www.reshe.edu.ru
31	ТБ на уроках лыжной подготовки. Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		www.reshe.edu.ru
32	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		www.reshe.edu.ru
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		http://www.openclass.ru
34	Техника ступающего шага во время	1	0	0		www.reshe.edu.ru

	передвижения					
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		http://www.openclass.ru
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		www.reshe.edu.ru
37	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		http://www.openclass.ru
38	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		http://www.openclass.ru
39	ТБ на уроках подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	0	0		www.reshe.edu.ru
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		www.reshe.edu.ru
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		www.reshe.edu.ru
42	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		www.reshe.edu.ru
43	Самостоятельная организация и	1	0	0		www.reshe.edu.ru

	проведение подвижных игр					
44	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
51	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
52	Разучивание подвижной	1	0	0		https://pedsovet.su/dosug/

	игры «Брось-поймай»					podvizhnye_igry_dlya_detey
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
56	Подвижные игры. Закрепление	1	0	0		https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
57	Подвижные игры. Закрепление	1	0	0		https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
58	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		www.reshe.edu.ru
59	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		www.reshe.edu.ru
60	Освоение правил и	1	0	0		www.reshe.edu.ru

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		www.reshe.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		www.reshe.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		www.reshe.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		www.reshe.edu.ru

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	www.reshe.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	www.reshe.edu.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	www.reshe.edu.ru
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0	www.reshe.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Вводный инструктаж. Из истории развития физической культуры в России. Самостоятельная физическая подготовка	1				www.reshe.edu.ru
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				www.reshe.edu.ru http://zdd.1september.ru/
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				www.reshe.edu.ru
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1				www.reshe.edu.ru
5	ТБ на уроках легкой атлетики. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				www.reshe.edu.ru

6	Беговые упражнения	1				.http://www.openclass.ru
7	Беговые упражнения	1				www.reshe.edu.ru
8	Метание малого мяча на дальность	1				www.reshe.edu.ru
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				www.reshe.edu.ru
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://www.fizkult-ura.ru/
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				www.reshe.edu.ru
12	Броски набивного мяча	1				www.reshe.edu.ru
13	Челночный бег	1				www.reshe.edu.ru
14	ТБ на уроках гимнастики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				www.reshe.edu.ru
15	Акробатическая комбинация	1				http://www.openclass.ru
16	Акробатическая комбинация	1				www.reshe.edu.ru
17	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://www.openclass.ru
18	Опорный прыжок через	1				www.reshe.edu.ru

	гимнастического козла с разбега способом напрыгивания					
19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				www.resh.edu.ru
20	Обучение опорному прыжку	1				www.resh.edu.ru
21	Гимнастические упражнения с мячом	1				http://www.openclass.ru
22	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				http://www.openclass.ru
23	Гимнастические упражнения в прыжках	1				www.resh.edu.ru
24	Упражнения на гимнастической перекладине	1				www.resh.edu.ru
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1				www.resh.edu.ru
26	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				www.resh.edu.ru
27	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				www.resh.edu.ru
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				www.resh.edu.ru
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1				http://www.openclass.ru

	ходом: подводящие упражнения					
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				www.reshe.edu.ru
31	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				http://www.openclass.ru
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				www.reshe.edu.ru
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://www.openclass.ru
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				http://www.openclass.ru
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				www.reshe.edu.ru
36	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				www.reshe.edu.ru
37	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				www.reshe.edu.ru
38	ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				www.reshe.edu.ru
39	Разучивание подвижной игры	1				www.reshe.edu.ru

	«Запрещенное движение»					
40	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				www.resn.edu.ru
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				www.resn.edu.ru
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				www.resn.edu.ru
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://www.fizkult-ura.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				http://www.fizkult-ura.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://pedsovet.su/dosug/ podvizhnye_igry_dlya_detey
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://pedsovet.su/dosug/ podvizhnye_igry_dlya_detey
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://pedsovet.su/dosug/ podvizhnye_igry_dlya_detey
48	Подвижные игры. Закрепление	1				https://pedsovet.su/dosug/ podvizhnye_igry_dlya_detey
49	Подвижные игры. Закрепление	1				https://pedsovet.su/dosug/ podvizhnye_igry_dlya_detey

50	Упражнения из игры волейбол	1				https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
51	Упражнения из игры волейбол	1				https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
52	Упражнения из игры баскетбол	1				https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
53	Упражнения из игры баскетбол	1				https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
54	Упражнения из игры футбол	1				https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
55	Упражнения из игры футбол	1				https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
56	Правила ТБ на уроках физической культуры. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				www.reshe.edu.ru
57	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				www.reshe.edu.ru
59	Освоение правил и техники	1				www.reshe.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – девочки. Эстафеты	1				www.reshe.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				www.reshe.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				www.reshe.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				www.reshe.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				www.reshe.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				www.reshe.edu.ru

	ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				www.reshe.edu.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				www.reshe.edu.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				www.reshe.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Винер-Усманова, Цыганкова: Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. В 2-х частях. ФГОС – Москва, Просвещение, 2023

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Винер-Усманова, Цыганкова: Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. В 2-х частях. ФГОС – Москва, Просвещение, 2023

Физическая культура : 1—4-е классы : методическое пособие / И. А. Винер-Усманова, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер-Усмановой. — Москва : Просвещение, 2022

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

www.resh.edu.ru

<http://www.openclass.ru>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_detey

