

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 84 п. Сеятель

РАССМОТРЕНА методическим объединением протокол № 1 от от 29.08.2024	РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА к утверждению педагогическим советом протокол № 1 от 29.08.2024	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ № 84 п. Сеятель И.М. Чемерисова Приказ № 77 п. Сеятель 02.09.2024
--	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 3152569)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 и 4 классов

Учитель: Якушенко Татьяна Викторовна

п. Сеятель Северный
2024г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 84 п. Сеятель**

РАССМОТРЕНА методическим объединением протокол № 1 от от 29.08.2024	РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА к утверждению педагогическим советом протокол № 1 от 29.08.2024	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ № 84 п. Сеятель _____ А.М. Чемерисова Приказ № _177____ от 02.09.2024
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Идентификатор 3152569)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 и 4 классов

Учитель: Якушенко Татьяна Викторовна

п. Сеятель Северный
2024г.

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 – 270 часов: в 1 классе – 95 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Третий час предмета «Физическая культура» засчитывается за счет внеурочной деятельности.

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 физкультурминутки 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.

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.

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, развитии 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;
- 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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936 /
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357 /
1.2	Осанка человека	2		2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	25		25	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	15		15	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/
2.3	Подвижные и спортивные игры	30		30	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		70			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20		20	www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

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		1	РЭШ
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0.25		0,25	РЭШ

2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0.25		0,25	РЭШ
2.3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0.25		0,25	РЭШ
2.4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	0.25		0,25	РЭШ
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2		2	РЭШ
1.2	Закаливание организма	1		1	РЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	16		16	РЭШ
2.2	Гимнастика с основами акробатики	11		11	РЭШ
2.3	Подвижные и спортивные игры	24		24	РЭШ
Итого по разделу		51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12		12	www.gto.ru (сайт ГТО)

Итого по разделу	12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	03.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
2	Современные физические упражнения. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	05.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	06.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	10.09.2024		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	12.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

6	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	13.09.2024		
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	17.09.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	19.09.2024		
9	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	20.09.2024		
10	"Легкая атлетика" ТБ. Чем отличается ходьба от бега	1		1	24.09.2024		https://resh.edu.ru/
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	26.09.2024		https://resh.edu.ru/
12	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	27.09.2024		https://resh.edu.ru/
13	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	01.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
14	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	03.10.2024		https://resh.edu.ru/
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	04.10.2024		https://resh.edu.ru/

16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	08.10.2024		https://resh.edu.ru/
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	10.10.2024		https://resh.edu.ru/
18	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	11.10.2024		https://resh.edu.ru/
19	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	15.10.2024		
20	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	17.10.2024		https://resh.edu.ru/
21	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	18.10.2024		
22	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	22.10.2024		https://resh.edu.ru/
23	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	24.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	25.10.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	07.11.2024		
26	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	08.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

27	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	12.11.2024		
28	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	14.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1		1	15.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1		1	19.11.2024		
31	"Гимнастика" ТБ. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1	21.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/
32	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	22.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
33	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	26.11.2024		
34	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	28.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
35	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	29.11.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

36	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	05.12.2024		
37	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	06.12.2024		
38	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	10.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
39	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	12.12.2024		
40	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	13.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
41	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	17.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	19.12.2024		
43	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	20.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
44	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	24.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

45	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	26.12.2024		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
46	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	27.12.2024		
47	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Сгибание рук в положении упор лежа.	1		1	09.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
48	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Сгибание рук в положении упор лежа.	1		1	10.01.2025		
49	Разучивание прыжков в группировке	1		1	14.01.2025		https://resh.edu.ru/
50	Разучивание прыжков в группировке	1		1	16.01.2025		
51	"Подвижные и спортивные игры" ТБ. Считалки для подвижных игр	1		1	17.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	21.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	23.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	24.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	28.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	30.01.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

58	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	31.01.2025		Поле для свободного ввода1
59	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	03..02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	06.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	07.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	18.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	20.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	21.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	25.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	27.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	28.02.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	04.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	06.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	07.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	11.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Бег по пересечённой местности	1		1	13.03.2025		
73	Бег по пересечённой местности	1		1	14.03.2025		
74	Метание мяча	1		1	18.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Метание мяча	1		1	20.03.2025		
76	Бег на 60 метров	1		1	21.03.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Челночный бег. Эстафеты.	1		1	03.04.2025		
78	Игры с мячом.	1		1	04.04.2025		
79	Игры с мячом.	1		1	08.04.2025		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Бег на выносливость.	1		1	10.04.2025		
81	Игры. Эстафеты.	1		1	11.04.2025		
82	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	15.04.2025		www.gto.ru (Сайт ГТО)
83	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	17.04.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	18.04.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	22.04.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры						
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	24.04.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	25.04.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	29.04.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	06.05.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	13.05.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	15.05.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	16.05.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	20.05.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	22.05.2025		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	23.05.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		95	0	95			

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрол ьные работы	Практи ческие работы	план	факт	
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории	1		1	03.09.2024		РЭШ

	развития национальных видов спорта						
2	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	05.09.2024		РЭШ
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	10.09.2024		РЭШ
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	12.09.2024		РЭШ
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1	17.09.2024		РЭШ
6	"Легкая атлетика" Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1		1	19.09.2024		РЭШ
7	Обучение технике высокого старта.	1		1	24.09.2024		РЭШ
8	Совершенствование техники высокого старта	1		1	26.09.2024		РЭШ
9	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1		1	01.10.2024		РЭШ
10	Старты из различных исходных положений	1		1	03.10.2024		РЭШ
11	Челночный бег 3x10 м – тест	1		1	08.10.2024		РЭШ

12	Эстафеты.	1		1	10.10.2024		РЭШ
13	Эстафеты.	1		1	15.10.2024		РЭШ
14	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	17.10.2024		РЭШ
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	22.10.2024		РЭШ
16	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	24.10.2024		РЭШ
17	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	07.11.2024		РЭШ
18	Беговые упражнения. Бег 60 метров	1		1	12.11.2024		РЭШ
19	Беговые упражнения. Бег 60 метров	1		1	14.11.2024		РЭШ
20	Метание малого мяча на дальность	1		1	19.11.2024		РЭШ
21	Метание малого мяча на дальность	1		1	21.11.2024		РЭШ
22	"Гимнастика" Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	26.11.2024		РЭШ
23	Акробатическая комбинация	1		1	28.11.2024		РЭШ
24	Акробатическая комбинация	1		1	03.12.2024		РЭШ
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	05.12.2024		РЭШ
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	10.12.2024		РЭШ
27	Обучение опорному прыжку	1		1	12.12.2024		РЭШ
28	Обучение опорному прыжку	1		1	17.12.2024		РЭШ

29	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	19.12.2024		РЭШ
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	24.12.2024		РЭШ
31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	26.12.2024		РЭШ
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	09.01.2025		РЭШ
33	"Подвижные и спортивные игры" Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	14.01.2025		РЭШ
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	16.01.2025		РЭШ
35	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	21.01.2025		РЭШ
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	23.01.2025		РЭШ
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	28.01.2025		РЭШ
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	30.01.2025		РЭШ
39	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	04.02.2025		РЭШ
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	06.02.2025		РЭШ

41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	18.02.2025		РЭШ	
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	20.02.2025		РЭШ	
43	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	25.02.2025		РЭШ	
44	Упражнения из игры волейбол	1		1	27.02.2025		РЭШ	
45	Упражнения из игры волейбол	1		1	04.03.2025		РЭШ	
46	Упражнения из игры волейбол	1		1	06.03.2025		РЭШ	
47	Упражнения из игры баскетбол	1		1	11.03.2025		РЭШ	
48	Упражнения из игры баскетбол	1		1	13.03.2025		РЭШ	
49	Упражнения из игры баскетбол	1		1	18.03.2025		РЭШ	
50	Упражнения из игры футбол	1		1	20.03.2025		РЭШ	
51	Упражнения из игры футбол	1		1	03.04.2025		РЭШ	
52	Упражнения из игры футбол	1		1	08.04.2025		РЭШ	
53	Игры с бегом и эстафеты с мячами.	1		1	10.04.2025		РЭШ	
54	Игры с бегом и эстафеты с мячами.	1		1	15.04.2024		РЭШ	
55	Народные игры	1		1	17.04.2025		РЭШ	
56	Народные игры	1		1	22.04.2025		РЭШ	
57	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	24.04.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	29.04.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)	

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	06.05.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	13.05.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	15.05.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	20.05.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	22.05.2025		www.gto.ru (сайт ГТО)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1			www.gto.ru (сайт ГТО)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1			www.gto.ru (сайт ГТО)

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

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы	2 класс			3 класс			4 класс		
	"5"	"4"	«3"	«5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"

1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночны й бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	5	14
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	5	13
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивани я" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85		80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75		70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80		70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90		80

7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
0	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
1	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Лях В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций В.И. Лях -М.: Просвещение

Приложения к методическим рекомендациям В.И. Лях 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

РЭШ

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://www.gto.ru/norms>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533182

Владелец Чемерисова Анжелика Михайловна

Действителен с 07.02.2024 по 06.02.2025