

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
Отдел образования Администрации Тацинского района
МБОУ Ковылкинская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Головенко Д.А.
Протокол №1 от «31» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Белимова И.Н.
Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Пузанова О.А.
Приказ №93 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3194053)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 и 4 классов

хутор Ковылкин, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приrostы по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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;
- 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 проплыивание 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 приrostы в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		http://www.fizkulturavshkole.ru
	Итого по разделу	2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
	Итого по разделу	1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1		http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2	Осанка человека	1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.2	Лыжная подготовка	12		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.3	Легкая атлетика	18		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		//www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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	2			//www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			//www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			//www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://www.spbniifk.ru/ .
1.2	Закаливание организма	1			http://www.spbniifk.ru/ .
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			http://www.spbniifk.ru/ .

2.2	Легкая атлетика	26			http://mon.gov.ru/	
2.3	Лыжная подготовка	0			http://mon.gov.ru/	
2.4	Плавательная подготовка	0			http://mon.gov.ru/	
2.5	Подвижные и спортивные игры	26			http://mon.gov.ru/	
Итого по разделу		68				

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			http://mon.gov.ru/	
Итого по разделу		20				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		97	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Часы		
1	Что такое физическая культура	1	1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Современные физические упражнения	1	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	1	07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	1	14.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	1	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Акробатические упражнения,	1	1	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	основные техники			
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	05.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	12.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	19.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Разучивание прыжков в группировке	1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	26.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	09.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	23.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	30.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Чем отличается ходьба от бега	1	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	07.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Упражнения в передвижении с	1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	изменением скорости			
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	14.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	21.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	28.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	11.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	разбега			
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	18.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Считалки для подвижных игр	1	25.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	01.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	08.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	22.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	29.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	07.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	14.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	21.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные	1	04.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	игры			
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	11.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	16.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	18.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	23.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Освоение правил и техники	1	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры			
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	25.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	02.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	07.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	16.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	14.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	толчком двумя ногами. Подвижные игры			
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	21.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	21.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Пробное тестирование с соблюдением	1	23.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО			
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	23.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России.	1	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Из истории развития национальных видов спорта.	1	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Самостоятельная физическая подготовка.	1	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Закаливание организма.	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Акробатические упражнения.	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Акробатические упражнения.	1	11.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Акробатические упражнения.	1	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Акробатическая комбинация.	1	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному	1	24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	прыжку.			
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Упражнения на равновесие.	1	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	упражнения в равновесии.	1	15.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Упражнения на равновесие.	1	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Упражнения в лазании и перелазании.	1	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Упражнения в лазании и перелазание.	1	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Упражнения в лазании и перелазание.	1	29.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Висы и упоры.	1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Висы и упоры.	1	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Висы и упоры.	1	12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	13.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Развитие гибкости.	1	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Развитие координации движения.	1	26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Развитие силы.	1	27.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	25.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	1	26.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Беговые упражнения.	1	30.001.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

38	Беговые упражнения.	1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
39	Беговые упражнения.	1	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
40	Беговые упражнения.	1	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
41	Метание малого мяча на дальность.	1	13.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
42	Метание малого мяча на дальность.	1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
43	Метание малого мяча на дальность.	1	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
44	Метание малого мяча на дальность.	1	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
50	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега.	1	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
51	Подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков.	1	19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
52	Подвижные игры и эстафеты с элементами метания.	1	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
53	Подвижные эстафеты с элементами равновесия.	1	03.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
54	Подвижные эстафеты с элементами акробатики.	1	09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
55	Упражнения из игры волейбол.	1	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
56	Упражнения из игры баскетбол.	1	16.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
57	Упражнения из игры футбол.	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
58	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1	23.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1

59	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	07.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
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	07.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	14.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	14.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Веселые старты.	1	21.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
68	Веселые старты.	1	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
 - Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

<https://rosuchebnik.ru/upload/iblock/415/4153b9b77fd9c5971f532327d9b80644.pdf>

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-4-klass-metodicheskoe-posobie-lisizkaya/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

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

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

. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 tmpl=co

