

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО

Заседание МО учителей
начальной школы
МКОУ «Боровская СОШ»
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.
Руководитель МО
Браило Н.О. *Браило*

СОГЛАСОВАНО

Заседание МС
МКОУ «Боровская СОШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.
Зам. директора по УВР
Браило Н.О. *Браило*

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 99
от «30» августа 2024 г.
Директор
МКОУ «Боровская СОШ»
МО «Братский район»
Казакова Д.В. *Казакова*



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1,4 классов

Предметная область «Физическая культура»

Разработала:
Белая Анна Андреевна
учитель физической культуры

п. Боровской

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» составляет 1 класс - 66 ч.; 4 класс - 68 ч. (два часа в неделю в каждом классе):

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.

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;
- 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
- 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;
- 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	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	8			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	14			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1			www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	9			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знание о физической культуре – 2 часа			
1	Что такое физическая культура	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Современные физические упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 1 час			
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Физическое совершенствование			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура – 3 часа			
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Раздел 2. Спортивно – оздоровительная физическая культура – 44 часа			
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Гимнастические упражнения с мячом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Гимнастические упражнения в прыжках	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Подъем ног из положения лежа на животе	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Сгибание рук в положении упор лежа	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Разучивание прыжков в группировке	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	www.edu.ru

			www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Упражнения в передвижении на лыжах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Упражнения в передвижении на лыжах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Техника ступающего шага во время передвижения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Чем отличается ходьба от бега	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

			https://uchi.ru/
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Считалки для подвижных игр	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура – 16 часов			
51	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре – 2 часа			
1	Из истории развития физической культуры в России	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности – 5 часов			
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Физическое совершенствование			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура – 2 часа			
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Закаливание организма	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура – 49 часов			
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	упражнений		https://uchi.ru/
11	Акробатическая комбинация	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Акробатическая комбинация	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Обучение опорному прыжку	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Обучение опорному прыжку	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

			https://uchi.ru/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Беговые упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Беговые упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Метание малого мяча на дальность	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Метание малого мяча на дальность	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

			https://uchi.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

			https://uchi.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Упражнения из игры волейбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Упражнения из игры волейбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Упражнения из игры баскетбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Упражнения из игры баскетбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Упражнения из игры футбол	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Упражнения из игры футбол	1	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура – 10 часов			
59	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
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	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

