

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования по Иркутской области

**Муниципальное общеобразовательное учреждение Иркутского
районного муниципального образования "Кыцигировская начальная
школа-детский сад"**

МОУ ИРМО "Кыцигировская НШДС"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
МОУ ИРМО
"Кыцигировская
НШДС"

О.Б.Парасунько
Протокол № 1
от «30» август2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.директора МОУ
ИРМО "Кыцигировская
НШДС"

В.А.Антончик
Приказ №54/1
от «02» сентября2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3412105)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 , 4 классов

д.Кыцигировка 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2

классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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 проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		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		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	18		18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	10		10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15		15	https://www.gto.ru
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	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	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	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	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1	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	14	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.2	Легкая атлетика	9	9	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/subject/9/Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		39		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	20	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		20		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	1	05.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Современные физические упражнения	1	1	06.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	1	12.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	13.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1	19.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	1	20.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	1	26.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной	1	1	27.09.2024	www.edu.ru

	гимнастики				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	1	03.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1	04.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1	10.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	11.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	17.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1	18.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	1	24.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	1	25.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	1	07.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Гимнастические упражнения со	1	1	08.11.2024	www.edu.ru

	скакалкой				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	1	14.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1	15.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	1	21.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1	22.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Разучивание прыжков в группировке	1	1	28.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	1	29.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	1	05.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1	06.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1	12.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Упражнения в передвижении с	1	1	13.12.2024	www.edu.ru

	изменением скорости				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1	19.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	20.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	26.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1	27.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1	09.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1	10.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1	16.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	1	17.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1	23.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	1	24.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	1	30.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	1	31.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	1	06.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	1	07.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Считалки для подвижных игр	1	1	20.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	21.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	27.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	28.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	06.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	07.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	13.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	14.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	20.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	21.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	1	03.04.2025	https://www.gto.ru/
54	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	1	04.04.2025	https://www.gto.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	10.04.2025	https://www.gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	11.04.2025	https://www.gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1	17.04.2025	https://www.gto.ru/

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1	18.04.2025	https://www.gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	24.04.2025	https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	25.04.2025	https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1	02.05.2025	https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	08.05.2025	https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	15.05.2025	https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные	1	1	16.05.2025	https://www.gto.ru/

	игры				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	22.05.2025	https://www.gto.ru/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	23.05.2025	https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	1	02.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	1	03.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	1	09.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1	10.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	1	16.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	1	17.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	1	23.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы	1	1	24.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	тела				
9	Закаливание организма	1	1	30.09.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	1	01.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Акробатическая комбинация	1	1	07.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Акробатическая комбинация	1	1	08.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	14.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	15.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	21.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	22.10.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Обучение опорному прыжку	1	1	05.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Обучение опорному прыжку	1	1	11.11.2024	
19	Упражнения на гимнастической	1	1	12.11.2024	www.edu.ru

	перекладине				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	18.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1	19.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	25.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	26.11.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	02.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	03.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	09.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	10.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	16.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Беговые упражнения	1	1	17.12.2024	www.edu.ru

					www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Беговые упражнения	1	1	23.12.2024	
31	Метание малого мяча на дальность	1	1	24.12.2024	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Метание малого мяча на дальность	1	1	13.01.2025	
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1	14.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	20.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	21.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	27.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	28.01.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	03.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	04.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	17.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1	18.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1	24.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Упражнения из игры волейбол	1	1	25.02.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Упражнения из игры волейбол	1	1	03.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Упражнения из игры баскетбол	1	1	04.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Упражнения из игры баскетбол	1	1	10.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Упражнения из игры футбол	1	1	11.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Упражнения из игры футбол	1	1	17.03.2025	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	1	18.03.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	1	31.03.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
51	Освоение правил и техники выполнения	1	1	01.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				method
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	07.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	08.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	14.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	15.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	21.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	22.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
58	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	28.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	1	29.04.2025	https://www.gto.ru/#gto-method

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	05.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	06.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	12.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	13.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	19.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	20.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	1	26.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method

	мяча весом 150г. Подвижные игры				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	27.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	1	28.05.2025	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68		

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

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

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.school.edu.ru <https://uchi.ru/>

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

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

