

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской
области.

Департамент по образованию администрации Волгограда

МОУ СШ №78

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей ФК

Королева Т.В.
Протокол №1 от 30.08.24 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора
по УВР

Шмондина И.В.
02.09.24 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МОУ СШ №78

Егоркина Г.Н.
Приказ №236 от «02»09.24 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1621669)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2– 4 классов

Учитель Горбунова М. Ю.

Волгоград 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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 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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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;
- 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

2 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			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0			Поле для свободного вождения
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного вождения
2.2	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного вождения
2.3	Легкая атлетика	21			Поле для свободного вождения

					а
2.4	Подвижные игры	17			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			Поле для свободного вождения
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			02.09.2024 03.09.2024
2	Физическое развитие	1			06.09.2024
3	Физические качества	1			09.09.2024 10.09.2024
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			13.09.2024
5	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1			16.09.2024 17.09.2024
6	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1			20.09.2024
7	Сложнокоординированные беговые упражнения	1			23.09.2024 24.09.2024

8	Метаниемяча в цель	1			27.09.2024
9	Прыжок в длину с места	1			30.09.2024 01.10.2024
10	Прыжок в длину с разбега	1			04.10.2024
11	Метаниемяча с разбега	1			07.10.2024 08.10.2024
12	Метаниемяча с разбега	1			11.10.2024
13	Эстафетный и челночныйбег	1			14.10.2024 15.10.2024
14	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			18.10.2023
15	Игры с приемамибаскетбола	1			21.10.2024 22.10.2024
16	Подвижные игры на развитие равновесия	1			25.10.2024
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			08.11.2024
18	Строевыеупражнения и команды	1			11.11.2024 12.11.2024
19	Строевыеупражнения и команды	1			15.11.2024
20	Прыжковыеупражнения	1			18.11.2024 19.11.2024
21	Прыжковыеупражнения	1			22.11.2024
22	Гимнастическаяразминка	1			25.11.2024 26.11.2024
23	Ходьбанагимнастическойскемееке	1			29.11.2024
24	Ходьбанагимнастическойскемееке	1			02.12.2024 03.12.2024
25	Упражнения с гимнастическойскалкой	1			06.12.2024

26	Упражнения с гимнастической скалкой	1			09.12.2024 10.12.2024
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			13.12.2024
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1			16.12.2024 17.12.2024
29	Танцевальные гимнастические движения	1			20.12.2024
30	Танцевальные гимнастические движения	1			23.12.2024 24.12.2024
31	Танцевальные гимнастические движения	1			27.12.2024
32	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			10.01.2024
33	Игры с приемами баскетбола	1			13.01.2025 14.01.2025
34	Игры с приемами баскетбола	1			17.01.2025
35	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			20.01.2025 21.01.2025
36	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			24.01.2025
37	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			27.01.2025 28.01.2025
38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			31.01.2025
39	Прием «волна» в баскетболе	1			03.02.2025 04.02.2025
40	Прием «волна» в баскетболе	1			07.02.2025
41	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			10.02.2025 11.02.2025
42	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			14.02.2025
43	Футбольный бильярд	1			17.02.2025 18.02.2025

44	Футбольный бильярд	1			21.02.2025
45	Гонка мячей и слалом с мячом	1			24.02.2025 25.02.2025
46	Гонка мячей и слалом с мячом	1			28.02.2025
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			03.03.2025 04.03.2025
48	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			07.03.2025
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			10.03.2025 11.03.2025
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			14.03.2025
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			17.03.2025 18.03.2025
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			21.03.2025
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			04.04.2025
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			07.04.2025 08.04.2025

55	Бег с поворотами и изменением направлений	1			11.04.2025
56	Бег с поворотами и изменением направлений	1			14.04.2025 15.04.2025
57	Сложнокоординированныебеговыеупражнения	1			18.04.2025
58	Сложнокоординированныебеговыеупражнения	1			21.04.2025 22.04.2025
59	Метаниемяча в цель	1			25.04.2025
60	Метаниемяча с разбега	1			28.04.2025 29.04.2025
61	Эстафетный и челночныйбег	1			02.05.2025
62	Метаниемяча с разбега	1			05.05.2025 06.05.2025
63	Эстафетный и челночныйбег	1			12.05.2025 13.05.2025
64	Эстафетный и челночныйбег	1			16.05.2025
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанноепередвижение	1			19.05.2025 20.05.2025
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1			23.05.2025
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночныйбег 3*10м. Эстафеты	1			
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количествочасов	Электронные (цифровые) образовательныересурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физическойкультуре	2	Поледлясвободноговвода
Итогопоразделу		2	
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности			
2.1	Самостоятельнаяфизическаяподготовка	0	Поледлясвободноговвода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Поледлясвободноговвода
Итогопоразделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Поледлясвободноговвода
1.2	Закаливаниеорганизма	1	Поледлясвободноговвода
Итогопоразделу		2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкаяатлетика	14	Поледлясвободноговвода
2.2	Гимнастика с основамиакробатики	12	Поледлясвободноговвода
2.3	Подвижные и спортивныеигры	16	Поледлясвободноговвода

Итого по разделу		42	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	Поле для свободного вввода
Итого по разделу		20	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов	Датаизучения
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	02.09.2024 03.09.2024
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	06.09.2024
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	09.09.2024 10.09.2024
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	13.09.2024
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	16.09.2024 17.09.2024
6	Закаливаниеорганизма	1	20.09.2024
7	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	23.09.2024 24.09.2024
8	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	27.09.2024
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	30.09.2024 01.10.2024
10	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	04.10.2024
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	07.10.2024 08.10.2024
12	Беговыеупражнения	1	11.10.2024
13	Беговыеупражнения	1	14.10.2024 15.10.2024
14	Метание малого мяча на дальность	1	18.10.2024
15	Метание малого мяча на дальность	1	21.10.2024

			22.10.2024
16	Прыжки в длину с места, с разбега	1	25.10.2024
17	Прыжки в длину с места, с разбега	1	08.11.2024
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	11.11.2024 12.11.2024
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	15.11.2024
20	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	18.11.2024 19.11.2024
21	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	22.11.2024
22	Акробатическая комбинация	1	25.11.2024 26.11.2024
23	Акробатическая комбинация	1	29.11.2024
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	02.12.2024 03.12.2024
25	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	06.12.2024
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	09.12.2024 10.12.2024
27	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	13.12.2024
28	Обучение опорному прыжку	1	16.12.2024 17.12.2024
29	Обучение опорному прыжку	1	20.12.2024
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	23.12.2024 24.12.2024
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	27.12.2024
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	10.01.2025

33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	13.01.2025 14.01.2025
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	17.01.2025
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	20.01.2025 21.01.2025
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	24.01.2025
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	27.01.2025 28.01.2025
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	31.01.2025
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	03.02.2025 04.02.2025
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	07.02.2025
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	10.02.2025 11.02.2025
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	14.02.2025
43	Упражненияизигрыволлейбол	1	17.02.2025 18.02.2025
44	Упражненияизигрыволлейбол	1	21.02.2025
45	Упражненияизигрыбаскетбол	1	24.02.2025 25.02.2025
46	Упражненияизигрыбаскетбол	1	28.02.2025
47	Упражненияизигрыфутбол	1	03.03.2025 04.03.2025
48	Упражненияизигрыфутбол	1	07.03.2025
49	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	10.03.2025 11.03.2025

50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1	14.03.2025
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	1	17.03.2025 18.03.2025
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1	21.03.2025
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 1000м	1	04.04.2025
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	07.04.2025 08.04.2025
55	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	11.04.2025
56	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	14.04.2025 15.04.2025
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	18.04.2025
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	21.04.2025 22.04.2025
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	25.04.2025

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	28.05.2024 29.04.2025
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	02.05.2025
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	05.05.2025 06.05.2025
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	12.05.2025 13.05.2025
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	16.05.2025
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	19.05.2025 20.05.2025
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	23.05.2025
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**