

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

образования

**Управление образования муниципального район «Красночикойский
район»**

МОУ Красночикойская СОШ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Руководитель
Шапошникова М.М.
Протокол №1 от «30» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Лунёва О.Г.
Приказ 139 от «03» 09
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ИД 5466492)

учебный предмет «Физическая культура» (Вариант 2)

для учащихся 1–4 клас

Красный Чикой 2024-2025 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в различные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по постепенному отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновленному содержанию образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры, самостоятельно включающей в себя формы физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточно крепкое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения физическими

принципами и навыками по самостоятельным занятиям подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, организацией физического обучения и физической подготовки.

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

Методологическая структура структуры и содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение идеи развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средствами двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя операциональные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО по типовой программе по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» приводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному развитию в конкурентных соревнованиях, формированию соревновательной деятельности в стране и системном динамичном образовании.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программ наблюдения по формам спорта, которые могут быть использованы факторами, исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут сформировать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированный

образ культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях регионов и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее 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 по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руки.

Легкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросайте мяч в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная графическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по направлению и самочувствию. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические счетчики из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот.

Легкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание воздушного шара вдали, стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

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

мяча внутренних сторон стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. 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 определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личность.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К концу обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических упражнений по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и заниматься вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, принять меры к развитию физических образцов, выполнить нормативные требования комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приведем основные физические принципы и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- - Выполните упражнения по развитию физического материала.

4 КЛАСС

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить 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 наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать принципы их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- выведенный опорный прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Легкая атлетика	18	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

2.3	Подвижные игры	19	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	18	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Поурочное планирование

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Современные Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Физические качества	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Сложно координированные	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	прыжковые упражнения		
31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

47	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Предупреждение травм при	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	выполнении гимнастических и акробатических упражнений		
10	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
11	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Разучивание подвижной игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	«Подвижная цель»		
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

56	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб.

пособие для общеобразовательных. организации /

В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017. — 175 с. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-042783-8

Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003

г. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010.

Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха «Школа России». ФГОС

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/380447/>

Физическая культура. 1 класс. К УМК В.И. Ляха. программа Рабочая.

ФГОС Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/380447/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144

<https://konspekteka.ru/fizkultura/> <https://videouroki.net/razrabotki/>

[fizkultura/videouroki-6/](#) <https://clck.ru/LbZS9>

<http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-DI-Kuznezov-VA.pdf>

https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta

<https://konspekteka.ru/fizkultura/>

