

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бродковская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Бориса Ивановича Конева»

РАССМОТРЕНО на
заседании ШМО
Протокол № 1
от «29» 08. 2024г.
Руководитель ШМО _____
Г.М. Филиппова

СОГЛАСОВАНО с
заместителем
директора по УВР
_____ Ю. М. Гавричкина

УТВЕРЖДЕНО:
Директор учреждения:
_____ О.В.Попова
Приказ № 183
от «29» 08. 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
(предмет)

для обучающихся 4 класса

Физическая культура
(предметная область)

начального общего образования
(уровень образования)

на 2024 - 2025 учебный год

Составитель:
Никишина И. Н.,
учитель физической культуры

с. Павловск, 2024г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

30.09.24 05:11 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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).

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

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.

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.

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Формы организации учебных занятий и основные виды учебной деятельности в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Технология дифференцированного физкультурного образования

Информационно-коммуникативные технологии

Здоровьесберегающие технологии

Деятельностные технологии обучения. (Проектная деятельность)

Технология личностно-ориентированного подхода в обучении

Документы для личного пользования

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

Системно-деятельностный подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

УЧЕТ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА УРОКОВ

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа по физической культуре рассчитана на 2 часа, а третий час реализуется за счет часов внеурочной деятельности или посещение обучающимися спортивных секций.

В соответствии с ФОП НОО модуль «Плавание», в отсутствие соответствующих условий и материальной базы заменен на изучение материалов других инвариативных

документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА", Попова Ольга Владимировна, директор

30.09.24 05:11 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

модулей: «Баскетбол», «Волейбол», «Легкая атлетика». (Выписка с нормативного документа ФООП НОО- при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.).

Последовательность изучения тематических блоков скорректирована для обеспечения возможности реализации предметного содержания в соответствии с логикой изучения тем и с учётом образовательных потребностей и интересов обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА",** Попова Ольга Владимировна, директор

30.09.24 05:11 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A

- 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

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.

Срок реализации программы: 2024-2025 учебный год.

**Распределение учебного времени
прохождения программного материала для учащихся 4 классов.**

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество о часов	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		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/lesson/6189/conspect/195122/
2.2.	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://videouroki.net/razrabotki/profil-aktika-narushienii-osanki.html
1.2.	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1.	"Гимнастика с основами акробатики".	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/

2.2.	"Лёгкая атлетика".	(10) 16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/195017/
2.3.	"Лыжная подготовка".	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
2.4.	"Плавательная подготовка"	(12) 0	
2.5.	" Подвижные и спортивные игры "	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	https://gtonorm.ru/4-klass/e
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе «Подвижные и спортивные игры» баскетбол, волейбол.

Тематическое планирование 4 класс

№п/п	Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов.	ЭОР
1	Знания о физической культуре	2	
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/
2	Способы самостоятельной деятельности	4	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/194631/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
3	Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура	2	
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и	1	https://videouroki.net/razrabotki/profilaktika-narushienii-

	снижения массы тела		osanki.html
8	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/279145/
	<i>Лёгкая атлетика</i>	8	
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	
	<i>Гимнастика с основами акробатики</i>	12	
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
19	Акробатическая комбинация	1	
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
23	Обучение опорному прыжку	1	
24	Обучение опорному прыжку	1	
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
26	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	
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
28	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	6	
29	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное	1	

	движение»		
31	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
32	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
33	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
34	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
	Лыжная подготовка	12	
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	
	Подвижные и спортивные игры. Баскетбол	5	
47	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
48	Упражнения из игры баскетбол	1	
49	Упражнения из игры баскетбол	1	
50	Упражнения из игры баскетбол	1	
51	Упражнения из игры баскетбол	1	
	Подвижные и спортивные игры. Волейбол	5	
52	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/
53	Упражнения из игры волейбол	1	
54	Упражнения из игры волейбол	1	
55	Упражнения из игры волейбол	1	
56	Упражнения из игры волейбол	1	

	Лёгкая атлетика	8	
57	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/
58	Беговые упражнения	1	
59	Беговые упражнения	1	
60	Метание малого мяча на дальность	1	
61	Метание малого мяча на дальность	1	
62	Метание малого мяча на дальность	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	
	Подвижные и спортивные игры. Футбол	2	
65	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/
66	Упражнения из игры футбол	1	
	Прикладно-ориентированная физическая культура	2	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://gtonorm.ru/4-klass/e
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://gtonorm.ru/4-klass/e
	ВСЕГО	68 ч	

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

№	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
1. Материалы для ученика			
1	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И.Ляха Физическая культура. 1-4 классы (под редакцией В.И.Ляха.) Учебник для	Г	Учебники рекомендованы Министерством образования и науки Р.Ф., входят в библиотечный

	общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2021 г		фонд.
2. Материалы для учителя			
2	В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразоват. организаций В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014г.		
3. Оборудование и приборы			
1.	Стенка гимнастическая	Г	
2.	Козёл гимнастический	Г	
3.	Конь гимнастический	Г	
4.	Перекладина гимнастическая(низкая)	Г	
5.	Канат гимнастический с механизмом крепления	Г	
6.	Мост гимнастический подкидной	Г	
7.	Скамейка гимнастическая	Г	
8.	Маты гимнастические	Г	
9.	Мяч набивной	Г	
10.	Мяч малый(теннисный)	К	
11.	Скакалка	К	
12.	Палка гимнастическая	К	
13.	Обруч гимнастический	Г	
14.	Секундомер	Д	
15.	Флажки разметочные	Г	
16.	Дорожка разметочная для прыжка в длину с места	Г	
17.	Рулетка измерительная	Д	
18.	Номера нагрудные	Г	
19.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
20.	Мячи баскетбольные	Г	
21.	Жилетки игровые	Г	
22.	Сетка волейбольная	Г	
23.	Мячи волейбольные	Г	
24.	Табло перекидное	Д	
25.	Мячи футбольные	Г(1)	
26.	Компрессор для накачивания мячей	Д	
27.	Аптечка медицинская	Д	Средство первой помощи

Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (25 учащихся).

Условные обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр(1экз.);

К - комплект(из расчёта на каждого учащегося);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Лист дополнений и изменений

[illegible]

Приложение 1

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по учебному предмету «физическая культура» начального общего образования
(сравнительный анализ динамики развития физических качеств и способностей проводится индивидуально для каждого ученика по отношению к самому себе)

Физические качества	Норматив	«Отлично»	«Хорошо»	«Удовлетворительно»
1. Гибкость	Подвижность голеностопных суставов— сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140—180°	Менее 140°
	Складка из положения стоя. Подвижность позвоночника и эластичность мышц	Полное касание пола ладонями рук	Касание пола пальцами	Нет касания
2. Координационные способности	Равновесие(колени вперёд)на одной ноге на полной стопе. По переменной смене ног и	8с	5с	1—2с
	Броски мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки	Не менее пяти раз подряд и успешная ловля	2—3 Раза подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля

Приложение 2

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения для учащихся 4 класса 9-10 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Низкий	Мальчики		Девочки		
				Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	9 10	6,8 - "- 6,6 - "-	6,7-5,7 6,5-5,6	5,1 - "- 5,0 - "-	7,0 - "- 6,6 - "-	6,9-6,0 6,5-5,6	5,3 - "- 5,2 - "-
Координационные	Челночный бег 3х10м,сек.	9 10	10,2 - "- 9,9 - "-	9,9-9,3 9,5-9,0	8,8 - "- 8,6 - "-	10,8 - "- 10,4 - "-	10,3-9,7 10,0-9,5	9,3 - "- 9,1 - "-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9 10	120 - "- 130 - "-	130-150 140-160	175 - "- 185 - "-	110 - "- 120 - "-	135-150 140-155	160 - "- 170 - "-
Выносливость	6-минутный бег ,м	9 10	800 - "- 850 - "-	850-1000 900-1050	1200 - "- 1250 - "-	600 - "- 650 - "-	700-900 750-930	1000 - "- 1050 - "-
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	9 10	1 - "- 2 - "-	3-5 4-6	7,5 - "- 8,5 - "-	2 - "- 3 - "-	6-9 7-10	13,0 - "- 14,0 - "-
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	9 10	1 - "- 1 - "-	3-4 3-4	5 - "- 5 - "-	- -	- -	- -
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	9 10	- -	- -	- -	3 - "- 4 - "-	7-11 8-13	16 - "- 18 - "-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БРОДКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА БОРИСА ИВАНОВИЧА
КОНЕВА",** Попова Ольга Владимировна, директор

30.09.24 05:11 (MSK)

Сертификат 4A4862464B56C2F3790FFC9FBDBE9D1A