**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Омской области**

**Департамент образования Омской области**

**БОУ г. Омска "Средняя общеобразовательная школа № 148**

**им. В.Ф. Маргелова"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОруководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Дубинец Т.ВПриказ № от «02» 09 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНОдиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Мелешко А.НПриказ № от «02» 09 2024 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(Идентификатор 3057359)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**город Омск** **2024**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2  |  |  | презентация |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка |  1 |  |  |  |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении |  1 |  |  | Видео-урок |
| Итого по разделу |  2 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела |  1  |  |  |  |
| 1.2 | Закаливание организма |  1  |  |  | Видео-урок  |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  9 |  |  | Презентация  |
| 2.2 | Легкая атлетика |  6 |  |  | Видео-урок |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  7 |  |  |  |
| 2.4 | Плавательная подготовка |  9 |  |  | Презентация  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 14 |  |  | Видео-урок  |
| Итого по разделу | 45 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  27 |  |  |  |
| Итого по разделу |  27 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  78 |  3 |  0  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России |  1  |  |  |  |  [(infourok.ru)](https://infourok.ru/) |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта |  1  |  |  |  |  [(infourok.ru)](https://infourok.ru/) |
| 3 | Входной контроль знаний |  1  | 1 |  |  |  |
| 4 | Самостоятельная физическая подготовка |  1  |  |  |  | Видео-урок  |
| 5 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма |  1  |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела |  1  |  |  |  |  [(infourok.ru)](https://infourok.ru/) |
| 7 | Закаливание организма |  1  |  |  |  |  |
| 8 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений |  1  |  |  |  |  |
| 9 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку |  1  |  |  |  |  |
| 10 | Обучение опорному прыжку |  1  |  |  |  |  |
| 11 | Упражнения на гимнастической перекладине |  1  |  |  |  |  |
| 12 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине |  1  |  |  |  |  |
| 13 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» |  1  |  |  |  |  |
| 14 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой |  1  |  |  |  |  |
| 15 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега |  1  |  |  |  |  |
| 16 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания |  1  |  |  |  |  |
| 17 | Беговые упражнения |  1  |  |  |  |  |
| 18 | Метание малого мяча на дальность |  1  |  |  |  |  |
| 19 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой |  1  |  |  |  |  |
| 20 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  1  |  |  |  |  |
| 21 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах |  1  |  |  |  |  |
| 22 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах |  1  |  |  |  |  |
| 23 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  1  |  |  |  |  |
| 24 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  1  |  |  |  |  |
| 25 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  1  |  |  |  |  |
| 26 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации |  1  |  |  |  |  |
| 27 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации |  1  |  |  |  |  |
| 28 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне |  1  |  |  |  |  |
| 29 | Подводящие упражнения |  1  |  |  |  |  |
| 30 | Промежуточный контроль знаний |  1  | 1 |  |  |  |
| 31 | Подводящие упражнения |  1  |  |  |  |  [(infourok.ru)](https://infourok.ru/) |
| 32 | Упражнения с плавательной доской |  1  |  |  |  |  |
| 33 | Упражнения с плавательной доской |  1  |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения в скольжении на груди |  1  |  |  |  |  |
| 35 | Упражнения в скольжении на груди |  1  |  |  |  | Видео-урок |
| 36 | Плавание кролем на спине в полной координации |  1  |  |  |  |  |
| 37 | Плавание кролем на спине в полной координации |  1  |  |  |  |  |
| 38 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  |  |  |  |
| 39 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  |  |  |  |
| 40 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  |  |  |  |
| 41 | Упражнения в плавании способом кроль |  1  |  |  |  |  |
| 42 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми |  1  |  |  |  | Презентация |
| 43 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» |  1  |  |  |  |  [(infourok.ru)](https://infourok.ru/) |
| 44 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» |  1  |  |  |  |  |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» |  1  |  |  |  |  |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» |  1  |  |  |  |  |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» |  1  |  |  |  |  |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» |  1  |  |  |  |  |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» |  1  |  |  |  |  |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» |  1  |  |  |  |  |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» |  1  |  |  |  |  |
| 52 | Упражнения из игры волейбол |  1  |  |  |  |  |
| 53 | Упражнения из игры волейбол |  1  |  |  |  |  |
| 54 | Упражнения из игры баскетбол |  1  |  |  |  |  |
| 55 | Упражнения из игры баскетбол |  1  |  |  |  |  |
| 56 | Упражнения из игры футбол |  1  |  |  |  |  |
| 57 | Упражнения из игры футбол |  1  |  |  |  |  |
| 58 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени |  1  |  |  |  |  |
| 59 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время |  1  |  |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  |  |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  |  |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м |  1  |  |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м |  1  |  |  |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения |  1  |  |  |  |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения |  1  |  |  |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  |  |  |  |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  |  |  |  |
| 68 | 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  |  |  |  |  |
| 69 | 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  |  |  |  |  |
| 70 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  |  |  |  |
| 71 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  |  |  |  |
| 72 | Итоговый контроль знаний |  1  | 1 |  |  |  |
| 73 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |  1  |  |  |  |  |
| 74 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  |  |  |  |
| 75 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры |  1  |  |  |  |  |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты |  1  |  |  |  |  |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры |  1  |  |  |  |  |
| 78 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени |  1  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 78 |  3  |  0  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌‌​