

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки округа республики Дагестан

Администрации городского округа « город Кизляр»

МКОУ "СОШ №4"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Кабардиева И.С.

Протокол № от «30» августа
2024г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Юнусова З.Г.

Пр. № от «30» августа

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Алиев Р.М.

Приказ № «30» августа
2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» .Базовый уровень»

для обучающихся 1-4 классов

Составитель: Гончарова Ю.В.

2024г.

Столбец1	Столбец2	Столбец3
Название плана	24/25. Физическая культура-1	
Параллель	1	
Предмет	Физическая культура	
Знания о физической культуре		
	Знания о физической культуре	
		Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями
		Здоровье и здоровый образ жизни
Способы самостоятельной деятельности		
	Способы самостоятельной деятельности	
		Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями
		Режим дня и правила его составления
Оздоровительная физическая культура		
	Оздоровительная физическая культура	
		Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур
		Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика		
	Спортивно-оздоровительная	

	физическая культура. Лёгкая атлетика	
		Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой
		Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой
		Равномерное передвижение в ходьбе и беге
		Бег в равномерном темпе
		Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м
		Разучивание техники прыжка в длину с места
		Закрепление техники прыжка в длину с места
		Разучивание техники челночного бега
		Закрепление техники челночного бега
		Лёгкоатлетические эстафеты
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики		
		Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой
		Страховка и самостраховка на уроках гимнастики
		Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры
		Общие принципы выполнения гимнастических упражнений
		Разучивание техники выполнения строевых упражнений
		Разучивание техники общеразвивающих гимнастических упражнений
		Разучивание упражнений со скакалкой
		Гимнастические эстафеты
	Спортивно-оздоровительная	

	физическая культура. Подвижные и спортивные игры	
		Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми
		Спортивный инвентарь для подвижных игр
		Подвижные игры на развитие быстроты
		Подвижные игры на развитие координационных способностей
		Подвижные игры с элементами гимнастики
		Подвижные игры с элементами спортивных игр
		Разучивание техники бросков и ловли мяча
		Разучивание техники ловли и передачи мячи в парах от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола
		Подвижные игры на развитие внимания. Считалки для организации подвижных игр
		Эстафеты
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка		
		Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта
		Разучивание организующих команд
		Спортивный инвентарь лыжника
		Классификация лыжных способов передвижения
		Основная стойка лыжника
		Разучивание техники передвижения ступающим шагом
		Разучивание техники передвижения скользящим шагом
		Эстафеты на лыжах
		Передвижение по дистанции скользящим шагом
Спортивно-оздоровительная		

физическая культура. Подвижные и спортивные игры		
		Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми
		Разучивание технических элементов футбола
		Подвижные игры с элементами футбола
		Основные правила игры в футбол
		Разучивание технических элементов волейбола
		Подвижная игра «Пионербол»
		Передачи мяча в парах, тройках
		Подвижные игры на развитие выносливости
		Разучивание техники ведения мяча
		Подвижные игры с элементами пионербола
	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	
		Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой
		Упражнения на освоение техники спринтерского бега
		Легкоатлетические упражнения для развития быстроты
		Специальные беговые упражнения
		Закрепление техники челночного бега
		Разучивание техники метания малого мяча в горизонтальную цель
		Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную цель
		Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики
	Прикладно-ориентированная физическая культура	
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО
		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

		Развитие основных физических качеств
		Развитие основных физических качеств
		Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты
		Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты