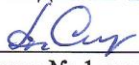


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования Администрации муниципального образования "
Муниципальный округ Алнашский район Удмуртской Республики"
МКОУ "АСОШ им. Т.К. Борисова"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Степанова Т.В.
Приказ № 1 от «29» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Крылова Т.Ф.
Приказ № 144 01-02 от «31» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 655099)

учебный предмет « Физическая культура » (Вариант 2)
для учащихся 3 – 4 классов.

Составитель : Пестов Алексей Петрович ,
учитель 1 категории

с. Нижнее Асаново 2023

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 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, осознанию 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 – 136 часов: в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

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 в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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;
- 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.

3 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	0	1	https://infourok.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	0	https://infourok.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://infourok.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	https://infourok.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://infourok.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://infourok.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://infourok.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://infourok.ru/
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	https://infourok.ru/

2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	https://infourok.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	https://infourok.ru/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	1	15	https://infourok.ru/ https://user.gto.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

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	1	0	1	https://infourok.ru/ https://nsportal.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://infourok.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	1	0	https://infourok.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	0	https://infourok.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://infourok.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	https://infourok.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://infourok.ru/
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	https://infourok.ru/

2.4	Плавательная подготовка	2	0	2	https://infourok.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	https://infourok.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	1	17	https://infourok.ru/ https://user.gto.ru/
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	06.09.2023	https://infourok.ru/
2	Виды физических упражнений	1	1	0	07.09.2023	https://infourok.ru/
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	13.09.2023	https://infourok.ru/
4	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	14.09.2023	https://infourok.ru/
5	Закаливание организма под душем	1	0	1	20.09.2023	
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	21.09.2023	https://infourok.ru/
7	Строевые команды и упражнения	1	0	1	27.09.2023	
8	Строевые команды и упражнения	1	0	1	28.09.2023	
9	Лазанье по канату	1	0	1	04.10.2023	https://infourok.ru/
10	Лазанье по канату	1	0	1	05.10.2023	
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	11.10.2023	
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	12.10.2023	https://infourok.ru/

13	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	18.10.2023	
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	19.10.2023	
15	Прыжки через скакалку	1	0	1	25.10.2023	https://infourok.ru/
16	Прыжки через скакалку	1	0	1	26.10.2023	
17	Ритмическая гимнастика	1	0	1	08.11.2023	
18	Ритмическая гимнастика	1	0	1	09.11.2023	https://infourok.ru/
19	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	15.11.2023	
20	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	16.11.2023	
21	Броски набивного мяча	1	0	1	22.11.2023	https://infourok.ru/
22	Броски набивного мяча	1	0	1	23.11.2023	
23	Челночный бег	1	0	1	29.11.2023	
24	Челночный бег	1	0	1	30.11.2023	https://infourok.ru/
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	06.12.2023	
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	07.12.2023	
27	Беговые упражнения с	1	0	1		https://infourok.ru/

	координационной сложностью				13.12.2023	
28	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	14.12.2023	
29	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	20.12.2023	
30	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	20.12.2023	https://infourok.ru/
31	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	21.12.2023	
32	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	27.12.2023	
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	28.12.2023	https://infourok.ru/
34	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	10.01.2024	
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	11.01.2024	
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	17.01.2024	https://infourok.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	18.01.2024	
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	24.01.2024	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	25.01.2024	https://infourok.ru/
40	Повороты на лыжах способом	1	0	1		

	переступания в движении				31.01.2024	
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	01.02.2024	
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	07.02.2024	https://infourok.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	10.02.2024	
44	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	08.02.2024	
45	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	14.02.2024	
46	Спортивная игра волейбол	1	0	1	15.02.2024	https://infourok.ru/
47	Спортивная игра волейбол	1	0	1	21.02.2024	
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	22.02.2024	
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	28.02.2024	https://infourok.ru/
50	Спортивная игра футбол	1	0	1	29.02.2024	
51	Спортивная игра футбол	1	0	1	06.03.2024	
52	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	07.03.2024	https://infourok.ru/
53	Подвижные игры с приемами	1	0	1		

	футбола				13.03.2024	
54	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	1	0	14.03.2024	
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	20.03.2024	https://infourok.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	21.03.2024	https://user.gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	03.04.2024	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	04.04.2024	https://infourok.ru/
59	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	0	1	11.04.2024	https://user.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	17.04.2024	https://infourok.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	18.04.2024	

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	24.04.2024	https://user.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	25.04.2024	https://infourok.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	02.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	08.05.2024	https://user.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2024	https://infourok.ru/
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	0	16.05.2024	https://infourok.ru/ https://user.gto.ru/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	22.05.2024	https://user.gto.ru/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	3	65	
-------------------------------------	----	---	----	--

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	0	1	02.09.2023	https://infourok.ru/
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	06.09.2023	
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	09.09.2023	https://infourok.ru/
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	1	0	13.09.2023	
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	0	16.09.2023	https://infourok.ru/
6	Закаливание организма	1	0	1	20.09.2023	
7	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	23.09.2023	https://infourok.ru/
8	Акробатическая комбинация	1	0	1	27.09.2023	
9	Акробатическая комбинация	1	0	1	30.09.2023	
10	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	04.10.2023	https://infourok.ru/

11	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	07.10.2023	
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	11.10.2023	
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	14.10.2023	https://infourok.ru/
14	Обучение опорному прыжку	1	0	1	18.10.2023	
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	21.10.2023	
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	25.10.2023	https://infourok.ru/
17	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	28.10.2023	
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	08.11.2023	
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	11.11.2023	https://infourok.ru/
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	15.11.2023	
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	18.11.2023	
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	22.11.2023	https://infourok.ru/
23	Беговые упражнения	1	0	1	25.11.2023	
24	Беговые упражнения	1	0	1	29.11.2023	

25	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	02.12.2023	https://infourok.ru/
26	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	06.12.2023	
27	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	09.12.2023	
28	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	13.12.2023	https://infourok.ru/
29	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	16.12.2023	
30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	20.12.2023	
31	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	23.12.2023	https://infourok.ru/
32	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	27.12.2023	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	30.12.2023	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	10.01.2024	https://infourok.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	13.01.2024	
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	17.01.2024	
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	20.01.2024	https://infourok.ru/

38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	24.01.2024	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	27.01.2024	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	31.01.2024	https://infourok.ru/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	03.02.2024	https://infourok.ru/
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	07.02.2024	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	10.02.2024	
44	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	1	14.02.2024	https://infourok.ru/
45	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	17.02.2024	
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	21.02.2024	
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	24.02.2024	https://infourok.ru/
48	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	28.02.2024	
49	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	02.03.2024	

50	Упражнения из игры футбол	1	0	1	06.03.2024	https://infourok.ru/
51	Упражнения из игры футбол	1	0	1	09.03.2024	
52	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	13.03.2024	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	16.03.2024	https://infourok.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	20.03.2024	https://user.gto.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	23.03.2024	
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	0	1	03.04.2024	https://user.gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	06.04.2024	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	10.04.2024	https://infourok.ru/

	Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	13.04.2024	https://user.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	17.04.2024	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	20.04.2024	https://infourok.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2024	https://user.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	27.04.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	04.05.2024	https://infourok.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	1	08.05.2024	https://user.gto.ru/

	Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	11.05.2024	https://infourok.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	1	0	15.05.2024	https://user.gto.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	18.05.2024	https://infourok.ru/ https://user.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	65		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство «Академкнига/Учебник»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok.ru/>

<https://user.gto.ru/>

