

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

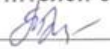
МАОУ Борковская средняя общеобразовательная школа

Тюменский муниципальный район

РАССМОТРЕНО:

На заседании ШМО

Учителей естественно-научного цикла

 Т.В. Мондик

№ протокола 1

«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заседание педагогического совета

Протокол №1

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖАЮ:

Директор школы

 А.В. Басарова

№1 приказа 68-ОД

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ID 1967774

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2023 – 2024
Класс	2-4
Количество часов в год	68/204
Количество часов в неделю	2

Учитель: Ладыгина Станислава Сергеевна

с. Борки, 2023 год

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 физкультминуток 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.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 204 ч.: во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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.

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.

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 **во 2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки и занятия лыжной)
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 и игровой 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 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателе

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Древние Олимпийских игр.	1		1	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-na-temu-kak-voznikli-perviesorevnovaniya-klass-po-ap-matveevu2218354.html РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		1		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1		1	РЭШ. Урок № 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=listb9Vj3jg
2.2.	Сила, выносливость, как физические качества	1		1	РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ РЭШ. Урок № 15. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ

2.3.	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.	1		1	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=vVYcP2oA4QA РЭШ. Урок № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
2.4.	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4klass-4397017.html
Итого по разделу		4		4	
Раздел 3. Физическое совершенствование					
Раздел 3.1 Оздоровительная физическая культура (1 час)					
3.1.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1	РЭШ. Урок № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=OqNiqOeIZ88 https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/06/prezentatsiya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-utrennyaya https://www.youtube.com/watch?v=yCipkl2Vrfw
Итого по разделу				1	
Раздел 3.2 Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)					
3.2.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка	1		1	Презентации к уроку. http://www.myshared.ru/slide/1423487/ https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/prezentatsiia_k_uroku_fizicheskoi_kultury_dlia_2_go_klassa_dlia_chego_nuzhna_raz
3.2.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и команды	3		3	РЭШ. Урок № 25. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
3.2.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастической скакалкой	2		2	РЭШ. Урок № 29.

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk
3.2.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=plWd4pSBYEM https://www.youtube.com/watch?v=IVFZgpBHFQ8
3.2.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения.	1		1	Видеоурок. https://yandex.ru/video/preview/?text=хороводный%20шаг%20с%20галопа%20%20класс%20презентация&path=yandex_search&parentreqid=1656252960600191-8954084316655199640-vla1-4260-vla-l7balancer-8080-BAL-454&from_type=vast&filmId=11719983220699116611
3.2.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	2		2	Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temuhodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html
3.2.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.	4		4	РЭШ. Урок № 30. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ Видеоуроки. https://yandex.ru/video/preview/?text=преодоление%20гимнастической%20полосы%20препятствий%20%20класс%20презентация&path=yandex_search&parentreqid=1656262143267996-6881456097863378854-vla1-2050-vla-l7-balancer-8080-BAL-

					3806&from_type=vast&filmId=15954522984961545567
3.2.8	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1		1	РЭШ. Урок № 17. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=sBiFKLOII8k
3.2.9	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3		3	РЭШ. Урок № 20. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ РЭШ. Урок № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=TsfzT_L4EO8
3.2.10	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2		2	РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ Видеоуроки https://www.youtube.com/watch?v=unnhEgWede0
3.2.11	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2		2	РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=ky1QlDwuZP4
3.2.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1		1	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB

	лёгкой атлетикой				1g
3.2.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень. Метание на дальность.	2		2	РЭШ. Урок № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ РЭШ. Урок № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=kz9qZ77IDUM
3.2.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-na-temu-prizhki-i-prizhkovieuprazhneniya-1213402.html Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkayaatletika_mnogoskoki_2_klass-252711
3.2.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	2		2	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
3.2.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Челночный бег 3X10, 4X9	2		2	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=12SP3FDgB1g РЭШ. Урок № 8. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
3.2.17	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1		1	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=nDonEs596RA

3.2.18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места. Многоскоки.	2		2	Презентации. https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711 https://znanio.ru/media/prezentatsiya_lyogkaya_atletika_mnogoskoki_2_klass-252711
3.2.19	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега.	1		1	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2pQg Презентации. https://www.youtube.com/watch?v=ydyo2rJq94c
3.2.20	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр	20		20	РЭШ. Урок № 33–51. https://resh.edu.ru/subject/9/2/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY https://www.youtube.com/watch?v=1iTF_XkywbA https://www.youtube.com/watch?v=Z9BUCoPvztU https://www.youtube.com/watch?v=HrgOYvxHJQ
Итого по разделу		54		54	
3.3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.3.1	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	8		8	https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=D9Wp2BVJB-4 https://www.youtube.com/watch?v=2Znu-RfKOE
Итого по разделу		8		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1		1	РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192_778/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJs&list=PLAUhrtAMVO-8b3PhQjBDrSLDAZC1hr34
1.2	История появления современного спорта	1		1	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskayakultura-i-sport-klass-1253885.html
Итого по разделу		2		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений	1		1	РЭШ. Урок № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192_804/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs
2.2	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1		1	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs http://sim-

					lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjoznat/109-fizkultura
Итого по разделу		2		2	
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1 Оздоровительная физическая культура					
3.1.1	Закаливание организма	1		1	РЭШ. Урок № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
3.1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatel'nayagimnastika-1-4-klassy-5699223.html
Итого по разделу		2		2	
3.2 Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.2.1	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые команды и упражнения.	2		2	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs
3.2.2	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Лазанье по канату.	2		2	Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-vtri-priema
3.2.3	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической скамейке.	2		2	РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/inspect/279091/ Презентация. https://vk.com/video-59456915_456239129 Сайт «Инфоурок».

					https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturena-temu-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-4280569.html
3.2.4	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Передвижение гимнастической стенке	2		2	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=60KiQrRKv70
3.2.5	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Прыжки через скакалку	1		1	Презентация. https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMY0 РЭШ. Урок № 22. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/
3.2.6	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Кувырок вперед, стойка на лопатках	2		2	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc
3.2.7	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1		1	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDlFHQk https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0 https://www.youtube.com/watch?v=xyl_DGGJ2cs
3.2.8	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в длину с разбега	2		2	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcBkw
3.2.9	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2		2	Презентация. https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotusposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-itehnika-vyipolneniya Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=w57DsBNtS0

					РЭШ. Урок № 11. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
3.2.10	Модуль «Лёгкая атлетика» Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5		5	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=f_xtBq4H_go https://www.youtube.com/watch?v=8mRaXb05_0yA РЭШ. Урок № 12. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
3.2.11	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого мяча.	2		2	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-HZl59s
3.2.12	Модуль «Лёгкая атлетика» Броски набивного мяча	1		1	РЭШ. Урок № 9. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k
3.2.13	Модуль «Лыжная подготовка» Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом	5		5	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=knO0IP43Aw РЭШ. Урок № 29. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
3.2.14	Модуль «Лыжная подготовка» Повороты на лыжах способом "переступания."	2		2	
3.2.15	Модуль «Лыжная подготовка» Торможение плугом.	1		1	
3.2.16	Модуль «Лыжная подготовка» Подъемы и спуски на лыжах.	2		2	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=4UctDnP_bJw РЭШ. Урок № 27-28 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/

					rt/193_538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/sta-rt/193_564/
3.2.17	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами спортивных игр.	7		7	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=7EnD9w7a7_4 РЭШ. Урок №№ 31-45. https://resh.edu.ru/subject/9/3/
3.2.18.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Спортивные игры.	15		15	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=XbGKhZ6gGsw https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQzOnw https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2wvnM https://www.youtube.com/watch?v=b6XSRoLduDA РЭШ. Урок №№ 31-45. https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		56		56	
3.3 Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.3.1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6		6	http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjoznat/109-fizkultura https://gto.ru/norms Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k
Итого по разделу				6	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1		1	РЭШ. УРОК № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
Итог по разделу				1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3 часа)					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	РЭШ. УРОК № 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
2.2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	РЭШ. УРОК № 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-ocenivanie-fizicheskoypodgotovlennosti-559462.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=Cbou0xjF1-E
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		1	РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=SO1nC2wSuzQ
По разделу		1		3	

Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1 Оздоровительная физическая культура					
3.1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQ OTU Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/kompleks-fizicheskikhuprazhneniy-dlya-korrekcii-rasslableniya579716.html
3.1.2	Закаливание организма	1		1	РЭШ. УРОК № 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=foXuh3MZ tuI
По разделу		2		2	
3.2 Спортивно-оздоровительная физическая культура (54 часа)					
3.2.1	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	РЭШ. УРОК № 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194_632/ Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-preduprezhdenie-travmatizma-naurokah-gimnastiki-3125512.html Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1 evI
3.2.2	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Акробатические комбинации.	3		3	РЭШ. УРОК № 21. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195_364/ Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=QjWUtn-4pBI

					https://www.youtube.com/watch?v=K3Gq6e6dS6I
3.2.3	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Опорный прыжок.	2		2	РЭШ. УРОК № 10. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ РЭШ. Урок № 23. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ
3.2.4	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения на гимнастической перекладине.	2		2	Видеоурок.. https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE
3.2.5	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Танцевальные упражнения.	2		2	Видеоуроки. https://ok.ru/video/2196452020534
3.2.6	Модуль «Лёгкая атлетика». Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1		1	РЭШ. УРОК № Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1evI
3.2.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Упражнения в прыжках, в высоту, с разбега.	4		4	РЭШ. УРОК № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=U9PuMVtzVzQ
3.2.8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения.	8		8	РЭШ. УРОК № 13. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ РЭШ. Урок № 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/

3.2.9	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча на дальность.	3		3	РЭШ. Урок № 8-9, 14. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
3.2.10	Модуль «Лыжная подготовка». Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1		1	Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1_evI
3.2.11	Модуль «Лыжная подготовка». Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	9		9	РЭШ. УРОК № 26-30. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Mbcr8NK4_CNo https://www.youtube.com/watch?v=IHcH1Wx_mxvk https://www.youtube.com/watch?v=gxyMm3eLOE
3.2.12	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	3		3	РЭШ. УРОК № 16. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/195258/ Видеоурок. https://www.youtube.com/watch?v=O2m3Xbc1_evI
3.2.13	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры волейбол.	5		5	РЭШ. УРОК № 38-44 https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки. https://zen.yandex.ru/video/watch/6281185194_ad955f7048fc0e
3.2.14	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры баскетбол.	5		5	РЭШ. УРОК № 31-37. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоуроки.

					https://www.youtube.com/watch?v=oB08Q4Hs5As
3.2.15	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Технические действия игры футбол.	5		5	РЭШ. УРОК № 45-49. https://resh.edu.ru/subject/9/4/ Видеоурок. https://zen.yandex.ru/video/watch/62995e80dbf ccd5eba0bedb9
По разделу		54		54	
3.3 Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)					
3.3.1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	8		8	Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=5tf7VtowX mw
По разделу		8		8	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	

Поурочное планирование 2 класс

№ Урока	Темы уроков	Кол-во часов			Дата Изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1		1	05.09.2023
2	Физическое развитие. Физические качества. Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1		1	07.09.2023
3	Сила, выносливость, как физические качества	1		1	12.09.2023
4	Модуль "Лёгкая атлетика" . Правила поведения и техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1		1	14.09.2023
5	Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1	19.09.2023
6	Метание на дальность.	1		1	21.09.2023
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	26.09.2023
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	28.09.2023
9	Челночный бег 3X10	1		1	03.10.2023
10	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега.	1		1	05.10.2023
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	10.10.2023
12	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	12.10.2023
13	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1		1	17.10.2023

	ГТО.				
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка	1		1	19.10.2023
15	Строевые упражнения и команды. Обучение техники выполнения кувырка вперед.	1		1	24.10.2023
16	Строевые упражнения и команды. Техника выполнения упражнения «стойка на лопатках».	1		1	26.10.2023
17	Строевые упражнения и команды	1		1	07.11.2023
18	Зарождение Олимпийских игр. Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.	1		1	09.11.2023
19	Обучение различным способам прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»	1		1	14.11.2023
20	Развитие гибкости. Разучивание игры «Прокати мяч».	1		1	16.11.2023
21	Танцевальные движения. Развитие координации в упражнении кувырок вперед.	1		1	21.11.2023
22	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Наклон вперед из положения сидя.	1		1	23.11.2023
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1		1	28.11.2023
24	Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.	1		1	30.11.2023
25	Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.	1		1	05.12.2023
26	Лазания. Ползание. Перелазание. Простейшая полоса препятствий.	1		1	07.12.2023
27	Развитие координационных способностей в ОРУ. Выполнение упражнения «вис на гимнастической стенке на время».	1		1	12.12.2023
28	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1		1	14.12.2023

	ГТО.				
29	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	19.12.2023
30	Быстрота, гибкость, как физические качества. Развитие координации движений.	1		1	21.12.2023
31	Модуль "Лыжная подготовка" . Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Ступающий шаг.	1		1	26.12.2023
32	Передвижение скользящим шагом. Разучивание игры «Охотники и олени»	1		1	28.12.2023
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	09.01.2024
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	11.01.2024
35	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	16.01.2024
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	18.01.2024
37	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		1	23.01.2024
38	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		1	25.01.2024
39	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	30.01.2024
40	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	01.02.2024
41	Модуль "Подвижные игры" . Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. Инструктаж Т.Б.	1		1	06.02.2024
42	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами	1		1	08.02.2024

43	Техника выполнения бросков мяча в кольцо. П.И. «Мяч соседу»	1		1	13.02.2024
44	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Игра «Мяч соседу»	1		1	15.02.2024
45	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой.	1		1	20.02.2024
46	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.	1		1	22.02.2024
47	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1		1	27.02.2024
48	Обучение упражнениям с мячом у стены. П.И «Охотники и утки»	1		1	29.02.2024
49	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра в пионербол	1		1	05.03.2024
50	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол	1		1	07.03.2024
51	Техника подачи, передачи бросков и ловли мяча через сетку.	1		1	12.03.2024
52	Игра в пионербол. Взаимодействие в команде.	1		1	13.03.2024
53	Организация и проведения подвижной игры «Передал – садись».	1		1	19.03.2024
54	Удар по неподвижному футбольному мячу.	1		1	20.03.2024
55	Обучение ведению мяча по прямой линии.	1		1	02.04.2024
56	Обучение ведению мяча по дуге с остановками. П.И. «Гонка мячей»	1		1	04.04.2024
57	Обучение ведению футбольного мяча между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1		1	09.04.2024
58	Обучение умению останавливать мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1		1	11.04.2024
59	Проведение игры в футбол по упрощенным правилам.	1		1	16.04.2024
60	Организация и проведения подвижной игры «Не пропусти футбольный мяч»	1		1	18.04.2024
61	Модуль «Легкая атлетика» Техника безопасности на уроке. Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	23.04.2024

62	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	25.04.2024
63	Челночный бег 4X9	1		1	30.04.2024
64	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	02.05.2024
65	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1		1	07.05.2024
66	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		1	09.05.2024
67	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	14.05.2024
68	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	16.05.2024
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		68	

Поурочное планирование 3 класс

№ Урока	Темы уроков	Кол-во часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1		1	05.09.2023
2	История появления современного спорта	1		1	07.09.2023
3	Виды физических упражнений	1		1	12.09.2023
4	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1		1	14.09.2023
5	Модуль «Лёгкая атлетика» Техника безопасности на уроке. Прыжок в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести	1		1	19.09.2023
6	Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	1		1	21.09.2023
7	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1		1	26.09.2023
8	бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м П.И. «Два мороза»	1		1	28.09.2023
9	Челночный бег 3х10м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	1		1	03.10.2023
10	Бросок набивного мяча из-за головы в положения стоя и сидя	1		1	05.10.2023
11	Бросок малого мяча в цель Игра «Метко в цель»	1		1	10.10.2023
12	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	12.10.2023
13	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	17.10.2023
14	Закаливание организма	1		1	19.10.2023
15	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1		1	24.10.2023
16	Строевые упражнения. Перестроения.	1		1	26.10.2023
17	Лазанье по гимнастическому канату в два приема	1		1	07.11.2023
18	Лазанье по гимнастическому канату в три приема	1		1	09.11.2023
19	Передвижение по гимнастической скамейке	1		1	14.11.2023
20	Передвижение по гимнастической скамейке	1		1	16.11.2023
21	Передвижение по гимнастической стенке	1		1	21.11.2023

22	Лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1		1	23.11.2023
23	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения.	1		1	28.11.2023
24	Кувырок вперед, стойки на лопатках	1		1	30.11.2023
25	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1		1	05.12.2023
26	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1		1	07.12.2023
27	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	12.12.2023
28	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	14.12.2023
29	Модуль «Лыжная подготовка». Инструктаж ТБ на уроке Лыжной подготовки. подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок	1		1	19.12.2023
30	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	21.12.2023
31	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	26.12.2023
32	Передвижение одновременным отталкиванием палками и скольжение на двух лыжах с небольшого склона	1		1	28.12.2023
33	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1		1	09.01.2024
34	Повороты на лыжах способом «переступания»	1		1	11.01.2024
35	Повороты на лыжах способом "переступания."	1		1	16.01.2024
36	Торможение плугом.	1		1	18.01.2024
37	Подъемы и спуски на лыжах.	1		1	23.01.2024
38	Подъемы и спуски на лыжах.	1		1	25.01.2024
39	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	30.01.2024
40	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1		1	01.02.2024
41	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1		1	06.02.2024
42	Организация и проведения подвижной игры « К своим флажкам»	1		1	08.02.2024
43	Организация и проведения подвижной игры «Не пропусти футбольный мяч»	1		1	13.02.2024
44	Организация и проведения подвижной игры «Передал – садись».	1		1	15.02.2024

45	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1		1	20.02.2024
46	Организация и проведения подвижной игры «Круговая лапта»	1		1	22.02.2024
47	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Спортивные игры. Инструктаж ТБ по спортивным играм. Баскетбол как спортивная игра	1		1	27.02.2024
48	Ведение баскетбольного мяча	1		1	29.02.2024
49	Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами ведение мяча на месте.	1		1	05.03.2024
50	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди	1		1	07.03.2024
51	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки. Эстафеты б/б	1		1	12.03.2024
52	Волейбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучения игры в волейбол	1		1	13.03.2024
53	Броски мяча через волейбольную сетку на точность. П.И. «Вышибалы»	1		1	19.03.2024
54	Прямой нижняя подача в волейболе П.И. «Передал – садись».	1		1	20.03.2024
55	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении П. И. «Вышибалы»	1		1	02.04.2024
56	Прием мяча снизу двумя руками в волейболе	1		1	04.04.2024
57	Игра в «Пионербол». Игра по упрощенным правилам.	1		1	09.04.2024
58	Футбол как спортивная игра. Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1		1	11.04.2024
59	Удар по неподвижному футбольному мячу.	1		1	16.04.2024
60	Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью (змейкой, по прямой, по кругу)	1		1	18.04.2024
61	Проведение игры в футбол по упрощенным правилам.	1		1	23.04.2024
62	Модуль «Легкая атлетика» Техника безопасности на уроке. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	1		1	25.04.2024
63	Прыжок в высоту способом «Перешагивания»	1		1	30.04.2024
64	бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).	1		1	02.05.2024
65	Ускорение с высокого старта. Бег с наступанием на гимнастическую скамейку. Игры «вызов-номеров»	1		1	07.05.2024
66	Метание мяча на дальность	1		1	09.05.2024

67	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	14.05.2024
68	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	16.05.2024
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		68	

Поурочное планирование 4 класс

№ Урока	Темы уроков	Кол-во часов			Дата Изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	1		1	05.09.2023
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	07.09.2023
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	12.09.2023
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Инструктаж ТБ	1		1	14.09.2023
5	Прыжок в высоту способом перешагивания	1		1	19.09.2023
6	Упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания	1		1	21.09.2023
7	Бег с изменяющимся направлением движения, из разных и.п.	1		1	26.09.2023
8	Бег 30 м. с низкого старта	1		1	28.09.2023
9	Челночный бег 3 × 5 м, 4 × 5 м, 4 × 10 м.	1		1	03.10.2023
10	Стартовый разгон. Бег 60 м. п.и. «Кто быстрее»	1		1	05.10.2023
11	Бег в чередовании с ходьбой до 1000м.	1		1	10.10.2023
12	Упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность	1		1	12.10.2023
13	Метание малого мяча на дальность. П.И. «Кто дальше бросит»	1		1	17.10.2023
14	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	19.10.2023
15	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	24.10.2023
16	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1		1	26.10.2023
17	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Инструктаж ТБ.	1		1	07.11.2023

18	Акробатические комбинации. Строевые упражнения. Лазанье и перелазанье на гимнастической стенке	1		1	09.11.2023
19	Акробатические комбинации. Перекат в упор присев из стойки на лопатках. Кувырок вперед	1		1	14.11.2023
20	Акробатические комбинации. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1		1	16.11.2023
21	Опорный прыжок	1		1	21.11.2023
22	Опорный прыжок. Игра на внимание: «Угадай, чей голосок»	1		1	23.11.2023
23	Упражнения на гимнастической перекладине.	1		1	28.11.2023
24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, перемахи. Игра «Вороны и воробьи».	1		1	30.11.2023
25	Танцевальные упражнения. Игра «Ноги на весу»	1		1	05.12.2023
26	Танцевальные упражнения. Игра «Мышеловка»	1		1	07.12.2023
27	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	12.12.2023
28	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	14.12.2023
29	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	19.12.2023
30	Модуль «Лыжная подготовка». Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Инструктаж ТБ.	1		1	21.12.2023
31	Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками	1		1	26.12.2023
32	Развитие выносливости. Освоение лыжных ходов.	1		1	28.12.2023
33	Одновременный одношажный ход. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1	09.01.2024
34	Одновременный одношажный ход с палками и без палок	1		1	11.01.2024
35	Повороты на лыжах способом "переступания."	1		1	16.01.2024
36	Попеременно двухшажный ход.	1		1	18.01.2024
37	Торможение "плугом". Игра «Кто быстрее»	1		1	23.01.2024
38	Спуски, повороты, торможения. Попеременно двухшажный ход. Эстафеты.	1		1	25.01.2024
39	Спуски, торможение, подъём «лесенкой» и «ёлочкой». Передвижение до 1 км на лыжах.	1		1	30.01.2024

40	Закаливание организма	1		1	01.02.2024
41	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	06.02.2024
42	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1	08.02.2024
43	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Инструктаж ТБ. Подвижные игры общефизической подготовки.	1		1	13.02.2024
44	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых способностей	1		1	15.02.2024
45	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1	20.02.2024
46	Волейбол. Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.	1		1	22.02.2024
47	Обучение броску мяча в два шага через сетку. Игра «Выстрел в небо».	1		1	27.02.2024
48	Броски мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.	1		1	29.02.2024
49	Подача мяча броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1		1	05.03.2024
50	Обучение нижней прямой подаче на расстоянии 5-6 м от партнера. Игра в пионербол.	1		1	07.03.2024
51	Баскетбол. Обучение броскам баскетбольного мяча в кольцо. Игра «Мяч соседу».	1		1	12.03.2024
52	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». П.И. «Мяч среднему».	1		1	13.03.2024
53	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления.	1		1	19.03.2024
54	Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	1		1	20.03.2024
55	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди. Ведение мяча приставными шагами левым и правым боком	1		1	02.04.2024
56	Футбол. Удар по неподвижному мячу	1		1	04.04.2024
57	Остановка катающегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	09.04.2024
58	Остановка катающегося мяча внутренней стороной стопы	1		1	11.04.2024
59	Ведение мяча. Обводка мячом ориентиров	1		1	16.04.2024
60	Игра «Мини-футбол»	1		1	18.04.2024
61	Модуль «Легкая атлетика» Техника безопасности во время урока. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	23.04.2024

62	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	25.04.2024
63	Бег 30 м. Низкий старт	1		1	30.04.2024
64	Развитие скоростных способностей, высокий старт с последующим ускорением.	1		1	02.05.2024
65	Челночный бег 3 × 5 м, 4 × 5 м, 4 × 10 м.	1		1	07.05.2024
66	Метания малого мяча на дальность	1		1	09.05.2024
67	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	14.05.2024
68	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	16.05.2024
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ 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, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО

«Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Мячи футбольные Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой Спортивный зал гимнастический Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Ботинки для лыж

Лыжи Лыжные палки

Игровое поле для футбола (мини-футбола)