

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ростовской области**

**Отдел образования Верхнедонского района**

**МБОУ Верхнебыковская ООШ**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

Суярова Н.А.  
Приказ №42 от «24»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2418563)

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

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**х.Быковский 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, 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. 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: 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. 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.

##### 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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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, развитию 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**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

#### **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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 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 показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	45			
	<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	15			
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					



2.1	Гимнастика с основами акробатики	7			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	32			
	<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	27			
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			06.09.2023	Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1			07.09.2023	Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			13.09.2023	Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			14.09.2023	Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			20.09.2023	Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			21.09.2023	Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			27.09.2023	Поле для свободного ввода1

8	Исходные положения в физических упражнениях	1			28.09.2023	Поле для свободного ввода1
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1			04.10.2023	Поле для свободного ввода1
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			05.10.2023	Поле для свободного ввода1
11	Акробатические упражнения, основные техники	1			11.10.2023	Поле для свободного ввода1
12	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			12.10.2023	Поле для свободного ввода1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			18.10.2023	Поле для свободного ввода1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			19.10.2023	Поле для свободного ввода1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			25.10.2023	Поле для свободного ввода1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			26.10.2023	Поле для свободного ввода1

17	Гимнастические упражнения с мячом	1			08.11.2023	Поле для свободного ввода1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			09.11.2023	Поле для свободного ввода1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			15.11.2023	Поле для свободного ввода1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			16.11.2023	Поле для свободного ввода1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			22.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			23.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	Чем отличается ходьба от бега	1			29.11.2023	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			30.11.2023	Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			06.12.2023	Поле для свободного ввода1

26	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			07.12.2023	Поле для свободного ввода1
27	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			13.12.2023	Поле для свободного ввода1
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			14.12.2023	Поле для свободного ввода1
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			20.12.2023	Поле для свободного ввода1
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			21.12.2023	Поле для свободного ввода1
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			27.12.2023	Поле для свободного ввода1
32	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			28.12.2023	Поле для свободного ввода1
33	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			10.01.2024	Поле для свободного ввода1
34	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			11.01.2024	Поле для свободного ввода1

35	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			17.01.2024	Поле для свободного ввода1
36	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			18.01.2024	Поле для свободного ввода1
37	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			24.01.2024	Поле для свободного ввода1
38	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			25.01.2024	Поле для свободного ввода1
39	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			31.01.2024	Поле для свободного ввода1
40	Считалки для подвижных игр	1			01.02.2024	Поле для свободного ввода1
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			07.02.2024	Поле для свободного ввода1
42	Обучение способам организации игровых площадок	1			08.02.2024	Поле для свободного ввода1
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			21.02.2024	Поле для свободного ввода1

44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			22.02.2024	Поле для свободного ввода1
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			28.02.2024	Поле для свободного ввода1
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			29.02.2024	Поле для свободного ввода1
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			06.03.2024	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			07.03.2024	Поле для свободного ввода1
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			13.03.2024	Поле для свободного ввода1
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			14.03.2024	Поле для свободного ввода1
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			20.03.2024	Поле для свободного ввода1
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			21.03.2024	Поле для свободного ввода1



53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			03.04.2024	Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			04.04.2024	Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			10.04.2024	Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			11.04.2024	Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			17.04.2024	Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			18.04.2024	Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			24.04.2024	Поле для свободного ввода1

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			25.04.2024	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			02.05.2024	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			08.05.2024	Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			15.05.2024	Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			16.05.2024	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			22.05.2024	Поле для свободного ввода1

66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			23.05.2024	Поле для свободного ввода1
67	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
68	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
69	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
70	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
71	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
72	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
73	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
74	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1

75	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
76	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
77	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
78	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
79	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
80	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
81	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
82	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
83	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1

84	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
85	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
86	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
87	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
88	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
89	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
90	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
91	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
92	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1

93	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
94	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
95	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
96	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
97	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
98	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
99	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		



#### 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			06.09.2023	Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			07.09.2023	Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			13.09.2023	Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			14.09.2023	Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			20.09.2023	Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			21.09.2023	Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			27.09.2023	Поле для свободного ввода1



8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			28.09.2023	Поле для свободного ввода1
9	Закаливание организма	1			04.10.2023	Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			05.10.2023	Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1			11.10.2023	Поле для свободного ввода1
12	Акробатическая комбинация	1			12.10.2023	Поле для свободного ввода1
13	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			18.10.2023	Поле для свободного ввода1
14	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			19.10.2023	Поле для свободного ввода1
15	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			25.10.2023	Поле для свободного ввода1
16	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			26.10.2023	Поле для свободного ввода1

17	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			08.11.2023	Поле для свободного ввода1
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			09.11.2023	Поле для свободного ввода1
19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			15.11.2023	Поле для свободного ввода1
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			16.11.2023	Поле для свободного ввода1
21	Беговые упражнения	1			22.11.2023	Поле для свободного ввода1
22	Беговые упражнения	1			23.11.2023	Поле для свободного ввода1
23	Метание малого мяча на дальность	1			29.11.2023	Поле для свободного ввода1
24	Метание малого мяча на дальность	1			30.11.2023	Поле для свободного ввода1
25	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			06.12.2023	Поле для свободного ввода1

26	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			07.12.2023	Поле для свободного ввода1
27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			13.12.2023	Поле для свободного ввода1
28	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			14.12.2023	Поле для свободного ввода1
29	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			20.12.2023	Поле для свободного ввода1
30	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			21.12.2023	Поле для свободного ввода1
31	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			27.12.2023	Поле для свободного ввода1
32	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			28.12.2023	Поле для свободного ввода1
33	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			10.01.2024	Поле для свободного ввода1
34	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			11.01.2024	Поле для свободного ввода1

35	Упражнения из игры волейбол	1			17.01.2024	Поле для свободного ввода1
36	Упражнения из игры волейбол	1			18.01.2024	Поле для свободного ввода1
37	Упражнения из игры баскетбол	1			24.01.2024	Поле для свободного ввода1
38	Упражнения из игры баскетбол	1			25.01.2024	Поле для свободного ввода1
39	Упражнения из игры футбол	1			31.01.2024	Поле для свободного ввода1
40	Упражнения из игры футбол	1			01.02.2024	Поле для свободного ввода1
41	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			07.02.2024	Поле для свободного ввода1
42	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			08.02.2024	Поле для свободного ввода1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			14.02.2024	Поле для свободного ввода1

44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			15.02.2024	Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			21.02.2024	Поле для свободного ввода1
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			22.02.2024	Поле для свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			28.02.2024	Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			29.02.2024	Поле для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			06.03.2024	Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			07.03.2024	Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1			13.03.2024	Поле для свободного ввода1

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
52	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			14.03.2024	Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			20.03.2024	Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			21.03.2024	Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			03.04.2024	Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			04.04.2024	Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			10.04.2024	Поле для свободного ввода1

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			11.04.2024	Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			17.04.2024	Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			18.04.2024	Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			24.04.2024	Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			25.04.2024	Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			02.05.2024	Поле для свободного ввода1

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			08.05.2024	Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2024	Поле для свободного ввода1
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			16.05.2024	Поле для свободного ввода1
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05.2024	Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			23.05.2024	Поле для свободного ввода1
69	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
70	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1



71	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
72	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
73	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
74	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
75	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
76	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
77	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
78	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
79	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1

80	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
81	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
82	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
83	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
84	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
85	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
86	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
87	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
88	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1

89	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
90	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
91	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
92	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
93	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
94	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
95	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
96	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
97	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1

98	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
99	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
100	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
101	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
102	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
103	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
104	Резервный урок	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		104	0	0		



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

-

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

-

