

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Пижемская средняя общеобразовательная школа»

(МБОУ «Пижемская СОШ»)

Рассмотрена  
на методическом

объединении

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

протокол №\_\_от

«\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

Согласована:

Заместитель директора

по УР

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/

«\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_г.

Утверждена:

Приказом  
30.08.2023г.

от

№ 30081-од

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3200014)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3 – 4 классов



## 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 часа: в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 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 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **3 КЛАСС**

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

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

## **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.



### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	12			

2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		
Итого по разделу		28	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



## 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			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
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			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	9			

2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	14			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	1		
Итого по разделу		28	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	





**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			04.09.2023	
2	История появления современного спорта	1			05.09.2023	
3	Виды физических упражнений	1			07.09.2023	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			11.09.2023	
5	Дозировка физических нагрузок	1			12.09.2023	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			14.09.2023	
7	Закаливание организма под душем	1			18.09.2023	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			19.09.2023	
9	Строевые команды и упражнения	1			21.09.2023	
10	Строевые команды и упражнения	1			25.09.2023	
11	Лазанье по канату	1				

					26.09.2023	
12	Лазанье по канату	1			28.09.2023	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			02.10.2023	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			03.10.2023	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			05.10.2023	
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			09.10.2023	
17	Прыжки через скакалку	1			10.10.2023	
18	Прыжки через скакалку	1			12.10.2023	
19	Ритмическая гимнастика	1			16.10.2023	
20	Ритмическая гимнастика	1			17.10.2023	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			19.10.2023	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			23.10.2023	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			24.10.2023	
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			26.10.2023	
25	Прыжок в длину с разбега	1				

					07.11.2023	
26	Прыжок в длину с разбега	1			09.11.2023	
27	Броски набивного мяча	1			13.11.2023	
28	Броски набивного мяча	1			14.11.2023	
29	Челночный бег	1			16.11.2023	
30	Челночный бег	1			20.11.2023	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			21.11.2023	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			23.11.2023	
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			27.11.2023	
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			28.11.2023	
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			30.11.2023	
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			04.12.2023	
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			05.12.2023	
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			07.12.2023	
39	Повороты на лыжах способом	1				

	переступания в движении				11.12.2023	
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			12.12.2023	
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			14.12.2023	
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			18.12.2023	
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			19.12.2023	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			21.12.2023	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			25.12.2023	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			26.12.2023	
47	Правила поведения в бассейне	1			28.12.2023	
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			09.01.2024	
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			11.01.2024	
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			15.01.2024	
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			16.01.2024	
52	Упражнения ознакомительного	1				



	плавания: погружение в воду и всплывание				18.01.2024	
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1			22.01.2024	
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1			23.01.2024	
55	Упражнения в плавании брассом	1			25.01.2024	
56	Упражнения в плавании брассом	1			29.01.2024	
57	Упражнения в плавании дельфином	1			30.01.2024	
58	Упражнения в плавании дельфином	1			01.02.2024	
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			05.02.2024	
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			06.02.2024	
61	Спортивная игра баскетбол	1			08.02.2024	
62	Спортивная игра баскетбол	1			12.02.2024	
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			13.02.2024	
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			15.02.2024	
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			19.02.2024	

66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			20.02.2024	
67	Спортивная игра волейбол	1			22.02.2024	
68	Спортивная игра волейбол	1			26.02.2024	
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			27.02.2024	
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			29.02.2024	
71	Спортивная игра футбол	1			04.03.2024	
72	Спортивная игра футбол	1			05.03.2024	
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			07.03.2024	
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			11.03.2024	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			12.03.2024	
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			14.03.2024	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			18.03.2024	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03.2024	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			21.03.2024	
80	Освоение правил и техники	1			01.04.2024	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			02.04.2024	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			04.04.2024	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			08.04.2024	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			09.04.2024	
85	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			11.04.2024	
86	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			15.04.2024	
87	Освоение правил и техники	1			16.04.2024	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			18.04.2024	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.04.2024	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.2024	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			25.04.2024	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			02.05.2024	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	1			06.05.2024	

	игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.2024	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			13.05.2024	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			14.05.2024	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2024	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05.2024	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			21.05.2024	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			23.05.2024	

101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			27.05.2024	
102	Контрольная работа	1			28.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			04.09.2023	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			06.09.2023	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			08.09.2023	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			11.09.2023	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			13.09.2023	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			15.09.2023	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			18.09.2023	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			20.09.2023	
9	Закаливание организма	1			22.09.2023	
10	Предупреждение травм при	1				

	выполнении гимнастических и акробатических упражнений				25.09.2023	
11	Акробатическая комбинация	1			27.09.2023	
12	Акробатическая комбинация	1			29.09.2023	
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			02.10.2023	
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			04.10.2023	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			06.10.2023	
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			09.10.2023	
17	Обучение опорному прыжку	1			11.10.2023	
18	Обучение опорному прыжку	1			13.10.2023	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			16.10.2023	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			18.10.2023	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			20.10.2023	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			23.10.2023	



23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			25.10.2023	
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			27.10.2023	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			08.11.2023	
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			10.11.2023	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			13.11.2023	
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			15.11.2023	
29	Беговые упражнения	1			17.11.2023	
30	Беговые упражнения	1			20.11.2023	
31	Метание малого мяча на дальность	1			22.11.2023	
32	Метание малого мяча на дальность	1			24.11.2023	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			27.11.2023	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			29.11.2023	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			01.12.2023	

36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			04.12.2023	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			06.12.2023	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			08.12.2023	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			11.12.2023	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			13.12.2023	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			15.12.2023	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			18.12.2023	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			20.12.2023	
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			22.12.2023	
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			25.12.2023	
46	Подводящие упражнения	1				

					27.12.2023	
47	Подводящие упражнения	1			29.12.2023	
48	Подводящие упражнения	1			10.01.2024	
49	Упражнения с плавательной доской	1			12.01.2024	
50	Упражнения с плавательной доской	1			15.01.2024	
51	Упражнения в скольжении на груди	1			17.01.2024	
52	Упражнения в скольжении на груди	1			19.01.2024	
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1			22.01.2024	
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1			24.01.2024	
55	Упражнения в плавании способом кроль	1			26.01.2024	
56	Упражнения в плавании способом кроль	1			29.01.2024	
57	Упражнения в плавании способом кроль	1			31.01.2024	
58	Упражнения в плавании способом кроль	1			02.02.2024	
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			05.02.2024	
60	Разучивание подвижной игры	1			07.02.2024	

	«Запрещенное движение»					
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			09.02.2024	
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			12.02.2024	
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			14.02.2024	
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			16.02.2024	
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			19.02.2024	
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			21.02.2024	
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			26.02.2024	
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			28.02.2024	
69	Упражнения из игры волейбол	1			01.03.2024	
70	Упражнения из игры волейбол	1			04.03.2024	
71	Упражнения из игры баскетбол	1			06.03.2024	
72	Упражнения из игры баскетбол	1			11.03.2024	
73	Упражнения из игры футбол	1			13.03.2024	
74	Упражнения из игры футбол	1			15.03.2024	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			18.03.2024	

76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			20.03.2024	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			22.03.2024	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			01.04.2024	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			03.04.2024	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			05.04.2024	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			08.04.2024	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			10.04.2024	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			12.04.2024	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			15.04.2024	

85	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			17.04.2024	
86	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			19.04.2024	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04.2024	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			24.04.2024	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			26.04.2024	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			03.05.2024	

	Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			06.05.2024	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			08.05.2024	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			13.05.2024	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			15.05.2024	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			17.05.2024	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			20.05.2024	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			22.05.2024	

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			24.05.2024	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			27.05.2024	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			29.05.2024	
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1			30.05.2024	
102	Контрольная работа	1			31.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		





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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

