

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования ,науки и молодежной политики
Краснодарского края
Муниципальное образование Красноармейского района
МБОУ СОШ №11

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных
классов

С.Ф.Савочкина
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Н.В.Мельникова
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

В.В.Федосеева
Приказ №234 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1896692) (для 3-4 классов)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Учителя физической культуры:
Бариллов Юрий Викторович,
Фисенко Иван Владимирович

станция Староджерелиевская 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 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 – 337 часов: в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 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.

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.

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;
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/3/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	1		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		18	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	1		https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		20	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения Заб	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			05.09.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
2	Физическая культура у древних народов	1			07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Прыжок в длину с разбега	1			12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			14.09.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Броски набивного мяча	1			19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Челночный бег	1			21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/3

7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			26.09.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/3
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		03.10.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			05.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			10.10.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
12	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			12.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/3
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие	1			17.10.2023	https://www.gto.ru/#gto-method

	упражнения					
14	История появления современного спорта	1			19.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/3
15	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			24.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/3
16	Строевые команды и упражнения	1			26.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/3
17	Строевые команды и упражнения	1			07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/3
18	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			09.11.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
19	Лазанье по канату	1			14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/3
20	Виды физических упражнений	1			16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/

21	Лазанье по канату	1			21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1			23.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1			28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/
24	Дозировка физических нагрузок	1			30.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/
25	Передвижения по гимнастической стенке	1			05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/
26	Передвижения по гимнастической стенке	1			07.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/3
27	Прыжки через скакалку	1			12.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
28	Прыжки через скакалку	1			14.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
29	Ритмическая гимнастика	1			19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
30	Освоение правил и техники	1			21.12.2023	https://www.gto.ru/#gto-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					method
31	Ритмическая гимнастика	1			26.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/3
32	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			28.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/3
33	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			11.01.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
35	Танцевальные упражнения из танца полька	1			16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3
36	Танцевальные упражнения из танца полька	1			18.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3
37	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3
38	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			25.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3

39	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			30.01.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			01.02.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
41	Спортивная игра баскетбол	1			06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
42	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			08.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/

43	Спортивная игра баскетбол	1			13.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			15.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			22.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
48	Спортивная игра волейбол	1			29.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
49	Закаливание организма под душем	1			05.03.2024	
50	Спортивная игра волейбол	1			07.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1			12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3

	месте и в движении					
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			14.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3
53	Спортивная игра футбол	1			19.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
54	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			21.03.2024	
55	Спортивная игра футбол	1			02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
56	Подвижные игры с приемами футбола	1			04.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
57	Подвижные игры с приемами футбола	1			09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
58	Прыжок в длину с разбега	1			11.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1			16.04.2024	https://www.gto.ru/#gto-method

	двумя ногами. Эстафеты					
60	Броски набивного мяча	1			18.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			23.04.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Челночный бег	1			25.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3
63	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			30.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			02.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			07.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			09.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			14.05.2024	https://www.gto.ru/#gto-method

	комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
68	Челночный бег				16.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/3
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт рольные работы	Практ. работы			
					4б	4а	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			01.09.2023	05.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			05.09.2023	06.09.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			08.09.2023	12.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			12.09.2023	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			15.09.2023	19.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
6	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			19.09.2023	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.09.2023	26.09.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Беговые упражнения	1			26.09.2023	27.09.2023	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		29.09.2023	03.10.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			03.10.2023	04.10.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
11	Метание малого мяча на дальность	1			06.10.2023	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			10.10.2023	11.10.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
13	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			13.10.2023	17.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/

14	Акробатическая комбинация	1			17.10.2023	18.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
15	Из истории развития национальных видов спорта	1			20.10.2023	24.10.2023	
16	Акробатическая комбинация	1			24.10.2023	25.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
17	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			27.10.2023	07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			07.11.2023	08.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			10.11.2023	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			14.11.2023	15.11.2023	https://www.gto.ru/#gto-method

21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			17.11.2023	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Самостоятельная физическая подготовка	1			21.11.2023	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Обучение опорному прыжку	1			24.11.2023	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			28.11.2023	29.11.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
25	Обучение опорному прыжку	1			01.12.2023	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1			05.12.2023	06.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1			08.12.2023	12.12.2023	https://www.gto.ru/#gto-method

	лежа на полу. Эстафеты						
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			12.12.2023	13.12.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1			15.12.2023	19.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			19.12.2023	20.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	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			22.12.2023	26.12.2023	https://www.gto.ru/#gto-method
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			26.12.2023	27.12.2023	https://www.gto.ru/#gto-method

33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			29.12.2023	09.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			09.01.2024	10.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			12.01.2024	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			16.01.2024	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			19.01.2024	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
38	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			23.01.2024	24.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			26.01.2024	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
40	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			30.01.2024	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
41	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			02.02.2024	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
42	Разучивание подвижной	1			06.02.2024	07.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/le

	игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»						sson/6190/start/195259/
43	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			09.02.2024	13.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			13.02.2024	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			16.02.2024	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			20.02.2024	21.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			23.02.2024	27.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			27.02.2024	28.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			01.03.2024	05.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/

	Подвижные игры						
50	Упражнения из игры волейбол	1			05.03.2024	06.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			08.03.2024	12.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Упражнения из игры волейбол	1			12.03.2024	13.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.03.2024	19.03.2024	https://user.gto.ru/
54	Упражнения из игры баскетбол	1			19.03.2024	20.03.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
55	Упражнения из игры баскетбол	1			22.03.2024	02.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			02.04.2024	03.04.2024	https://user.gto.ru/
57	Упражнения из игры футбол	1			05.04.2024	09.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

58	Упражнения из игры футбол	1			09.04.2024	10.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
59	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			12.04.2024	16.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			16.04.2024	17.04.2024	https://user.gto.ru/
61	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			19.04.2024	23.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Беговые упражнения	1			23.04.2024	24.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			26.04.2024	07.05.2024	https://user.gto.ru/
64	Закаливание организма	1			30.04.2024	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			03.05.2024	14.05.2024	https://user.gto.ru/

66	Метание малого мяча на дальность	1			07.05.2024	15.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			10.05.2024	21.05.2024	https://user.gto.ru/
68	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			14.05.2024	22.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 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

<https://resh.edu.ru/>

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